



令和8年

よてい こんだて ひょう
予定献立表

柏市立高田小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか(Red)	みどり(Green)	きいろ(Yellow)	エネルギー	たんぱく質	しつ	しきそりよう	
月						Kcal	g	g	g	
2(月)	○	ポークカレーライス リクエスト	ぎゅうにゅう／豚肉チーズ	トマト缶 人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく	おもにエネルギーのものとなる	654	22.3	20.4	2.32	
		こんにゃくサラダ	わかめ	赤ビーマン キャベツ きゅうり 玉葱 もやし	おもに体をつくるものとなる					
		ヨーグルト	ヨーグルト		おもに体の調子を整えるものとなる					
3(火)	○	いわしの蒲焼き丼 リクエスト	ぎゅうにゅう／鯛	生姜	おもにエネルギーのものとなる	625	27.9	21.6	2.61	
		小松菜のマスタード和え	ツナ	小松菜 人参 キャベツ ぶなしめじ	【節分】 節分は季節がかかる節目のことです。節分に豆まきをするのは、豆には靈力があるといわれていて、これをまくことで鬼(病気や災い)を追い払う意味があります。 給食では、大豆を使った汁物です。打豆は東北地方の保存食です！					
		打豆汁	大豆 油揚げ みそ	人参 ごぼう 長葱 白菜						
4(水)	○	むし麺の五目あんかけ(いか・うずら卵)	ぎゅうにゅう／いか 豚肉	小松菜 人参 生姜 玉葱 にんにく 白菜 たけのこ 干し椎茸	中華めん でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	617	25.2	21.0	2.22	
		厚揚げのみそ炒め	厚揚げ みそ 豚肉	人参 ビーマン キャベツ 生姜 玉葱 きくらげ	でん粉 砂糖 サラダ油					
		大學芋			さつまいも 砂糖 水あめ ごま 大豆油				5年生校外学習	
5(木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	580	26.4	18.6	2.26	
		ホッケ一夜干し	ほっつけ							
		切り干し大根とじゃがいもの旨煮	豚肉	人参 切干し大根	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま サラダ油					
		えのき茸のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	大根 長葱 えのき茸						
6(金)	○	清見オレンジ		清見オレンジ						
		マーボー丼	ぎゅうにゅう／高野豆腐 みそ 豆腐 豚肉	人参 ピーマン 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	588	25.1	15.7	1.88	
		ワンタンスープ	鶏肉	チンゲン菜 人参 玉葱 長葱	ワンタンの皮 ごま ごま油					
		はるか		はるか						
7(土)	○	小魚	煮干し							
		梅じゃこごはん	ぎゅうにゅう／小魚ちりめん	梅	米 ごま	582	20.2	12.5	2.44	
		じゃが芋のそぼろ煮	高野豆腐 豚肉	人参 玉葱 にんにく ぶなしめじ	【ちくわぶとごろごろ野菜のみそ汁】 5年生が家庭科で考案したレシピを給食にしました。ちくわぶは給食でも初めて入る食材です。仕上げに酒かすを入れるのがポイントだそうです！^_^ 思い通りの仕上がりなっているといいです！					
		★ちくわぶとごろごろ野菜のみそ汁(酒粕)	みそ 豆腐 豚肉	小松菜 人参 ごぼう 大根 長葱	ちくわぶ(小麦粉) サラダ油					
8(日)	○	りんご		りんご						
		タコスライス	ぎゅうにゅう／レンズ豆 高野豆腐 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 サラダ油	661	28.7	20.0	2.78	
		ブロックリーサラダ リクエスト	ライトツナフレーク	プロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく	ごま サラダ油					
		★冬のクリーム風みそスープ	ひよこ豆 豆腐 みそ ハム 牛乳	人参 ほうれん草 にんにく 長葱	米粉 じゃが芋 バター サラダ油					
9(月)	○	小魚	煮干し							
		梅じゃこごはん	ぎゅうにゅう／小魚ちりめん	梅	米 ごま	582	20.2	12.5	2.44	
		じゃが芋のそぼろ煮	高野豆腐 豚肉	人参 玉葱 にんにく ぶなしめじ	【ちくわぶとごろごろ野菜のみそ汁】 5年生が家庭科で考案したレシピを給食にしました。ちくわぶは給食でも初めて入る食材です。仕上げに酒かすを入れるのがポイントだそうです！^_^ 思い通りの仕上がりなっているといいです！					
		★ちくわぶとごろごろ野菜のみそ汁(酒粕)	みそ 豆腐 豚肉	小松菜 人参 ごぼう 大根 長葱	ちくわぶ(小麦粉) サラダ油					
10(火)	○	りんご		りんご						
		タコスライス	ぎゅうにゅう／レンズ豆 高野豆腐 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 サラダ油	661	28.7	20.0	2.78	
		ブロックリーサラダ リクエスト	ライトツナフレーク	プロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく	ごま サラダ油					
		★冬のクリーム風みそスープ	ひよこ豆 豆腐 みそ ハム 牛乳	人参 ほうれん草 にんにく 長葱	米粉 じゃが芋 バター サラダ油					
11(水)	○	小魚	煮干し							
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	587	25.4	19.8	2.50	
		醤油の生姜煮 リクエスト	みそ 鮭	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		大根と厚揚げの炊いたん【京都】	厚揚げ 鶏肉	水菜 生姜 大根	砂糖 サラダ油					
12(木)	○	そうめんのすまし汁	なると	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	そうめん	587	25.4	19.8	2.50	
		アーモンド			アーモンド					
		ペニーミートソース	ぎゅうにゅう／レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 パセリ トマトピューレ セロリー 玉葱 にんにく レモン果汁	マカロニ 砂糖 サラダ油	655	25.5	23.5	2.15	
		インゲン豆のサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油				6年生校外学習	
13(金)	○	チョコブラウニー	牛乳		小麦粉 粉糖 きび砂糖 生クリーム サラダ油 チョコレート ココア					
		鶏内とれんこんの混ぜごはん	ぎゅうにゅう／鶏肉	人参 れんこん	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油	611	27.0	18.4	2.42	
		ししゃもの野菜あんかけ	ししゃも	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんにく たけのこ えのき茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油					
		かぶねぎ豚汁	豆腐 みそ 豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ ごぼう 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油					
14(土)	○	りんご		りんご						
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	587	25.4	19.8	2.50	
		醤油の生姜煮 リクエスト	みそ 鮭	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		大根と厚揚げの炊いたん【京都】	厚揚げ 鶏肉	水菜 生姜 大根	砂糖 サラダ油					
15(日)	○	そうめんのすまし汁	なると	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	そうめん	587	25.4	19.8	2.50	
		アーモンド			アーモンド					
		ペニーミートソース	ぎゅうにゅう／レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 パセリ トマトピューレ セロリー 玉葱 にんにく レモン果汁	マカロニ 砂糖 サラダ油	655	25.5	23.5	2.15	
		インゲン豆のサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油					
16(月)	○	チョコブラウニー	牛乳		小麦粉 粉糖 きび砂糖 生クリーム サラダ油 チョコレート ココア					
		鶏内とれんこんの混ぜごはん	ぎゅうにゅう／鶏肉	人参 れんこん	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油	611	27.0	18.4	2.42	
		ししゃもの野菜あんかけ	ししゃも	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんにく たけのこ えのき茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油					
		かぶねぎ豚汁	豆腐 みそ 豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ ごぼう 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油					
17(火)	○	りんご		りんご						
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	587	25.4	19.8	2.50	
		醤油の生姜煮 リクエスト	みそ 鮭	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		大根と厚揚げの炊いたん【京都】	厚揚げ 鶏肉	水菜 生姜 大根	砂糖 サラダ油					
18(水)	○	そうめんのすまし汁	なると	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	そうめん	587	25.4	19.8	2.50	
		アーモンド			アーモンド					
		ペニーミートソース	ぎゅうにゅう／レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 パセリ トマトピューレ セロリー 玉葱 にんにく レモン果汁	マカロニ 砂糖 サラダ油	655	25.5	23.5	2.15	
		インゲン豆のサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油					
19(木)	○	チョコブラウニー	牛乳		小麦粉 粉糖 きび砂糖 生クリーム サラダ油 チョコレート ココア					
		鶏内とれんこんの混ぜごはん	ぎゅうにゅう／鶏肉	人参 れんこん	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油	611	27.0	18.4	2.42	
		ししゃもの野菜あんかけ	ししゃも	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんにく たけのこ えのき茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油					
		かぶねぎ豚汁	豆腐 みそ 豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ ごぼう 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油					
20(金)	○	りんご		りんご						
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	587	25.4	19.8	2.50	
		醤油の生姜煮 リクエスト	みそ 鮭	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		大根と厚揚げの炊いたん【京都】	厚揚げ 鶏肉	水菜 生姜 大根	砂糖 サラダ油					
21(土)	○	そうめんのすまし汁	なると	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	そうめん	587	25.4	19.8	2.50	
		アーモンド			アーモンド					
		ペニーミートソース	ぎゅうにゅう／レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 パセリ トマトピューレ セロリー 玉葱 にんにく レモン果汁	マカロニ 砂糖 サラダ油	655	25.5	23.5	2.15	
		インゲン豆のサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油					
22(日)	○	チョコブラウニー	牛乳		小麦粉 粉糖 きび砂糖 生クリーム サラダ油 チョコレート ココア					
		鶏内とれんこんの混ぜごはん	ぎゅうにゅう／鶏肉	人参 れんこん	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油	611	27.0	18.4	2.42	
		ししゃもの野菜あんかけ	ししゃも	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんにく たけのこ えのき茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油					
		かぶねぎ豚汁	豆腐 みそ 豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ ごぼう 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油					
23(月)	○	りんご		りんご						
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	587	25.4	19.8	2.50	
		醤油の生姜煮 リクエスト	みそ 鮭	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		大根と厚揚げの炊いたん【京都】	厚揚げ 鶏肉	水菜 生姜 大根	砂糖 サラダ油					
24(火)	○	そうめんのすまし汁	なると	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	そうめん	587	25.4	19.8	2.50	
		アーモンド			アーモンド					
		ペニーミートソース	ぎゅうにゅう／レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 パセリ トマトピューレ セロリー 玉葱 にんにく レモン果汁	マカロニ 砂糖 サラダ油	655	25.5	23.5	2.15	
		インゲン豆のサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油					
25(水)	○	チョコブラウニー	牛乳		小麦粉 粉糖 きび砂糖 生クリーム サラダ油 チョコレート ココア					
		鶏内とれんこんの混ぜごはん	ぎゅうにゅう／鶏肉	人参 れんこん	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油	611	27.0	18.4	2.42	
		ししゃもの野菜あんかけ	ししゃも	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんにく たけのこ えのき茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油					
		かぶねぎ豚汁	豆腐 みそ 豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ ごぼう 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油					
26(木)	○	りんご		りんご						
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	587	25.4	19.8	2.50	
		醤油の生姜煮 リクエスト	みそ 鮭	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		大根と厚揚げの炊いたん【京都】	厚揚げ 鶏肉	水菜 生姜 大根	砂糖 サラダ油					
27(金)	○	そうめんのすまし汁	なると	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	そうめん	587	25.4	19.8	2.50	
		アーモンド			アーモンド					
		ペニーミートソース	ぎゅうにゅう／レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 パセリ トマトピューレ セロリー 玉葱 にんにく レモン果汁	マカロニ 砂糖 サラダ油	655	25.5	23.5	2.15	
		インゲン豆のサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油					
28(土)	○	チョコブラウニー	牛乳		小麦粉 粉糖 きび砂糖 生クリーム サラダ油 チョコレート ココア					
		鶏内とれんこんの混ぜごはん	ぎゅうにゅう／鶏肉	人参 れんこん	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油	611	27.0	18.4	2.42	
		ししゃもの野菜あんかけ	ししゃも	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんにく たけのこ えのき茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油					
		かぶねぎ豚汁	豆腐 みそ 豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ ごぼう 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油					
29(日)	○	りんご		りんご						
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	587	25.4	19.8	2.50	
		醤油の生姜煮 リクエスト	みそ 鮭	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		大根と厚揚げの炊いたん【京都】	厚揚げ 鶏肉	水菜 生姜 大根	砂糖 サラダ油					
30(月)	○</td									



よてい こんだて ひょう
予定献立表

柏市立高田小学校

令和8年

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか(Red)	みどり(Green)	きいろ(Yellow)	エネルギー	たんぱく質	しつ	じくさんみそりょう		
日	月	曜日	朝食	午前	午後	Kcal	g	g	g		
17 (火)	○	きのうのたんぽぽ 豆乳坦々麺 いかとひよこ豆の揚げ煮 フルーツ白玉	リクエスト	ぎゅうにゅう／ 豆乳 みそ 豚肉 ひよこ豆 いか	チンゲン菜 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし ピーマン 赤ピーマン 生姜 長葱 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	おもにエネルギーのもとになる おもに体の調子を整えるものとなる おもにエネルギーのもとになる	中華麺 ごま ごま油 サラダ油 さつまいも でん粉 きび砂糖 ごま ごま油 大豆油 白玉餅 砂糖	693	28.5	20.6	2.72
18 (水)	○	ごはん いなだのおろしかけ 五豆目 ★ふわふわ卵の具だくさんみそ汁(卵)		ぎゅうにゅう／ いなだ 大豆 油揚げ 昆布 鶏肉 豆腐 みそ 卵	生姜 大根 にんにく 人参 たけのこ ほうれん草 玉葱 えのき茸	米 麦	685	32.4	28.0	2.49	
19 (木)	○	キムチチャーハン 塩ちゃんこスープ(ふ) ほんかん 大豆小魚	リクエスト	ぎゅうにゅう／ 豚肉 鶏肉 油揚げ ほんかん 大豆 煮干し	人参 玉葱 にんにく 長葱 キムチ にら 人参 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 えのき茸 ほんかん	米 麦 ごま油 サラダ油 麺 ごま ごま油	530	23.8	16.0	2.77	
20 (金)	○	きなこ揚げパン ★ピリ辛おいしいみそスープ 青大豆とひじきのサラダ 小魚	リクエスト	ぎゅうにゅう／ きな粉 ひよこ豆 みそ 厚揚げ 豚肉 青大豆 ひじき 煮干し	人参 ほうれん草 にんにく 長葱 白菜 えのき茸 ぶなしめじ 赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱	コッペパン きび砂糖 大豆油 ごま ごま油 サラダ油 砂糖 きび砂糖 サラダ油	585	25.5	23.6	2.50	
24 (火)	○	ごはん あじの更紗揚げ 大豆と鶏肉の旨辛煮(うずら卵) ★にこにこほかほかみそ汁		ぎゅうにゅう／ 豚 大豆 鶏肉 うずら卵 豆腐 みそ 油揚げ 豚肉	生姜 にんにく 人参 ごぼう 生姜 人参 ほうれん草 かぼちゃ 生姜 大根 長葱	米 麦 でん粉 大豆油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 さつまいも ごま ごま油 サラダ油	670	30.8	23.6	2.16	
25 (水)	○	ちからどん(きつね餅) 肉じゃが かぼちゃ蒸しパン 小魚	リクエスト	ぎゅうにゅう／ なると 鶏肉 青大豆 豚肉 牛乳 煮干し	小松菜 人参 長葱 干し椎茸 人参 玉葱 かぼちゃ 	うどん 砂糖 きつね餅(油揚げ・もち) じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 蒸しパンミックス ごま	611	22.7	15.2	2.79	
26 (木)	○	ごはん さわらのバーベキューソース(葉) ベジタブルソテー カレースープ 一口ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう／ 鰯 ひよこ豆 ベーコン 小松菜 人參 大根 玉葱 ぶどう果汁	生姜 にんにく 長葱 梨缶 レモン果汁 人参 ほうれん草 コーン缶 にんにく 小松菜 人參 大根 玉葱 ぶどう果汁	米 麦 でん粉 砂糖 大豆油 サラダ油 春雨 ゼリー	641	25.6	18.8	2.27	
27 (金)	○	◎ピザトースト さつまいもサラダ ひよこ豆と野菜のスープ アーモンド小魚	リクエスト	ぎゅうにゅう／ ベーコン チーズ キャベツ きゅうり 玉葱 ひよこ豆 豚肉 煮干し	ピーマン 玉葱 コーン缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉葱 小松菜 人參 玉葱 にんにく えのき茸 	食パン サラダ油 さつまいも 砂糖 ごま サラダ油 でん粉 サラダ油 アーモンド	574	22.6	22.3	2.91	

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g/L未満です。

献立表の リクエスト は6年生のリクエストです。2月、3月の給食に取り入れます。お楽しみに!

★は5年生家庭科の学習で考案したみそ汁レシピです。

○は4年生外国語の学習のピザトッピングからピザトーストです。



10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしまましょう。

どのように見える？ マナーのよい食べ方・悪い食べ方	
マナーのよい食べ方	マナーの悪い食べ方
<p>マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象を受けるでしょうか。犬食いや、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまします。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。</p>	