



中学校給食 1月献立予定表








日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
12	火	牛乳	ごはん いわしの南蛮だれ ボイル野菜 鶏肉と里芋の煮物 キャベツと卵のソテー 果物 		いわし(魚) 鶏肉 卵	牛乳	米 片栗粉 砂糖 里芋	サラダ油	にんじん ピーマン	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 他	922 kcal
											34.1 g
											27.8 g
13	水	牛乳	パン シュニッツェル きのこソースがけ パスタソテー ホッペルポツペル ザワークラウト 果物 ツヴィーベルズッペ  		豚肉 卵 鶏肉	牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ 他	879 kcal
											37.5 g
											37.1 g
14	木	牛乳	ごはん ポークチャップ コーンポテト 白菜とハムのさっぱり煮 白身魚の唐揚げ 野菜あんかけ 		豚肉 ハム ほき(魚) 鶏肉	牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター ごま油	パセリ にんじん にら	玉ねぎ しめじ にんにく コーン 白菜 もやし 干しいたけ	857 kcal
											35.6 g
											24.4 g
15	金	牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 彩り和え 小倉白玉 家常豆腐 		鶏肉 油揚げ 小豆 厚揚げ みそ 大豆 豚肉	牛乳	米 砂糖 白玉だんご 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが にんにく 長ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ 他	926 kcal
											35.3 g
											28.9 g



中学校給食 1月献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
18	月	牛乳	もち麦ごはん あじフライ ピリ辛きんぴら おひたし ウィナーと野菜のソテー かきたま汁  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> 中学生の 考えた バランス献立 </div>		あじ(魚) 卵 かつお節 ウィナー 鶏肉	牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉 もち麦	サラダ油 ごま油 バター	にんじん 小松菜 いら	ごぼう れんこん もやし 玉ねぎ 枝豆(大豆) コーン 他	940 kcal
											34.9 g
											27.6 g
19	火	牛乳	ごはん しいたけの和風ミートローフ のり和え いかチリ 大根のそぼろ煮		大豆 鶏肉 卵 いか	牛乳	米 片栗粉 砂糖	ごま油 サラダ油	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ 長ねぎ 干しいたけ 白菜 にんにく 玉ねぎ 大根 しょうが	801 kcal
											30.0 g
											17.7 g
20	水	牛乳	ごはん ビビンバ(具) マッシュパンプキン ちくわの南部揚げ 果物		豚肉 油揚げ ちくわ 卵	牛乳	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 さつまい芋	ごま油 サラダ油 バター ごま	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 切干大根 他	866 kcal
											29.7 g
											23.9 g
21	木	牛乳	ゆかりごはん 鶏の米粉揚げ照りだれ ほうれん草とコーンのソテー キャロットラペ ツナじゃが 米粉クリームスープ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> 八王子産 米粉 </div>		鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	米 米粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 バター アーモンド オリーブ油	ゆかり粉 にんじん ほうれん草 パセリ	しょうが コーン 玉ねぎ グリンピース	956 kcal
											31.4 g
											32.4 g



中学校給食 1月献立予定表



八王子市立

中学校

令和2年度

八王子市教育委員会

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
22	金		ごはん 焼き魚(さけ) 土佐漬け 五目煮豆 豚肉のみそ炒め		鮭(魚) かつお節 大豆 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖	サラダ油	にんじん ピーマン	大根 白菜 レモン きゅうり ごぼう キャベツ 長ねぎ 干しいたけ 他	801 kcal 38.9 g 20.8 g
25	月		パン チキンフリッター キャベツソテー かぶのベーコン煮 ポロネーゼ		鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	パン 小麦粉 片栗粉 マカロニ	サラダ油	ピーマン にんじん トマト ブロッコリー	にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ セロリ	810 kcal 40.2 g 27.0 g
26	火		ごまごはん 五目卵焼き ビーフン炒め くじらの竜田揚げ 風呂吹き大根		卵 豚肉 くじら みそ	牛乳	米 砂糖 ビーフン 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	にんじん ピーマン さやえんどう	玉ねぎ こねぎ 干しいたけ しょうが 大根 ゆず	838 kcal 32.1 g 22.6 g
27	水		ごはん カレー いかのハーブ焼き にんじんたまごソテー フレンチサラダ 青のりポテト 果物(りんご缶)		いか 卵 豚肉 鶏肉	牛乳 青のり	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 バター サラダ油	バジル パセリ にんじん	にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ りんご缶	855 kcal 29.6 g 22.0 g

↑
全国学校給食週間献立



中学校給食 1月献立予定表



八王子市立

中学校

令和2年度

八王子市教育委員会

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価					
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	エネルギー たんぱく質 脂質					
28	木	牛乳	かてめし 鶏の香り揚げ 三色炒め わかめと湯葉のごま酢和え 筑前煮		鶏肉	牛乳	米	サラダ油	にんじん	ごぼう	860 kcal				
					油揚げ	わかめ					砂糖	ごま油	にら	にんにく	36.4 g
					ツナ										片栗粉
				ゆば					きゅうり						
				さつま揚げ					コーン						
									他						
29	金	牛乳	ごはん チャンチャン焼き じゃがバター 松前漬け がんもとうずら卵の含め煮 道産子汁		ます(魚)	牛乳	米	サラダ油	ピーマン	キャベツ	887 kcal				
					みそ	こんぶ					砂糖	バター	にんじん	しめじ	36.6 g
					いか										じゃが芋
				がんもどき					コーン						
				うずら卵					長ねぎ						
				豚肉											

和み献立
北海道

※はしを忘れずに持参しましょう！

☞印がある日は、はしと一緒にスプーンも持参してください。

■曜日の欄に色がある日は、温かい汁物・カレー等がつきます。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※サラダ油には米油を使用しています。

※下線_____は、アレルギーの特定原材料等の表示です。

