


2026年1月

# 献立予定表

第1調理場  
八王子市立 中学校

日曜	献立名(下線は地産地消の目印です！)			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
9金	きびごはん	牛乳	ブリの照り焼き キャベツとわかめの和え物 雑煮 <b>鏡開き</b>	ぶり 鶏肉 型抜きかまぼこ	わかめ 牛乳	米 きび さとう でんぶ さといも 白玉	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ だいこん	781kcal 32.5g
13火	ごはん <b>SDGs</b>	牛乳	鯖の一味焼き <b>旬:ほうれん草</b> ほうれん草と油揚げの煮びたし わかめと豆腐のみそ汁 果物(紅マドンナ)	さば 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	ごま	ほうれんそう	にんにく ながねぎ はくさい しめじ だいこん 紅マドンナ	798kcal 30g
14水	きなこ揚げパン	牛乳	チキンビーンズ コールスロー	きな粉 大豆 鶏肉	牛乳	コッペパン さとう グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ ホールコーン	868kcal 31.1g
15木	<b>小正月</b> 小豆ごはん	牛乳	松風焼き チンゲン菜のからしあえ けんちん汁 果物(みかん)	あずき 豆腐 鶏肉 卵 みそ かまぼこ 油揚げ	牛乳	米 もち米 パン粉 さとう さといも	ごま 油	チンゲンツアイ にんじん	ながねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく みかん	748kcal 31.6g
16金	ごはん	牛乳	マーボー大根 <b>野菜350</b> 大豆の揚げ煮 中華たまごスープ	豚肉 みそ 大豆 鶏肉 卵	青のり 牛乳	米 さとう でんぶ	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ しいたけ 根しょうが にんにく たまねぎ	806kcal 31.5g
19月	スパゲティミートソース	牛乳	オニオンドレッシングサラダ 柚子蜜フルーツ <b>八王子産ゆず</b>	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ さとう はちみつ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり ゆず ホールコーン フルーツミックス缶	885kcal 33.2g
20火	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き <b>100年フード</b> 野菜と油揚げのごま和え きりたんぽ汁 	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	米 さとう でんぶ きりたんぽ	油 ごま ごま油	こまつな にんじん	根しょうが もやし たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ 糸こんにゃく	790kcal 31.9g
21水	ゆかりごはん	牛乳	豆あじの唐揚げ キャベツのしょうが風味 肉じゃが 果物(紅マドンナ)	豆あじ かつおぶし粉 豚肉	牛乳	米 でんぶ じゃがいも さとう	油	ゆかり粉 にんじん さやえんどう	キャベツ 根しょうが たまねぎ 糸こんにゃく 紅マドンナ	770kcal 28.4g
22木	食パン	牛乳	手作り苺ジャム <b>旬:白菜</b> 白菜のクリームシチュー 大根とわかめのサラダ	鶏肉	生クリーム わかめ 牛乳	食パン さとう 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	にんじん	いちご レモン たまねぎ はくさい しめじ きゅうり だいこん	804kcal 26.9g
23金	<b>旬:ごぼう</b> とりごぼうごはん	牛乳	いかの香味焼き ごま大根 呉汁	鶏肉 油揚げ いか みそ 大豆 豆腐	牛乳	米 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	ごぼう 根しょうが にんにく ながねぎ だいこん 枝豆 きゅうり	753kcal 36.8g
26月	<b>『は』育む</b> ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き 野菜の彩り和え 五目煮豆 さといものみそ汁	ほっけ 油揚げ かつおぶし粉 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	角切こんぶ わかめ 牛乳	米 さとう さといも	油 ごま	こまつな にんじん	もやし しめじ ごぼう だいこん ながねぎ	765kcal 36.7g
27火	<b>『ち』地産地消</b> じゃこ菜めし	牛乳	厚焼き卵 れんこんのきんぴら 沢煮桜	卵 鶏肉 さつまいも 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう でんぶ	ごま 油 ごま油	青菜 にんじん こまつな	たまねぎ しめじ れんこん ごぼう だいこん しらす 枝豆	769kcal 29.2g
28水	<b>『お』美味しく手作り</b> カレーライス	牛乳	フレンチサラダ りんごヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり りんご缶	804kcal 21.9g
29木	<b>『う』旨みたっぷり</b> ごはん	牛乳	蓮根とひじきのハンバーグ ツナときゅうりのポテトサラダ オニオンスープ 果物(ぼんかん)	豆腐 豚肉 卵 ツナ ベーコン	ひじき 牛乳	米 パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん きゅうり ホールコーン ぼんかん	822kcal 30.4g
30金	<b>『じ』地元を大切に</b> かてめし	牛乳	桑都揚げ 定式幕和え 八王汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ 卵 ささかまぼこ かつおぶし粉 豚肉 みそ	ひじき 牛乳	米 さとう 小麦粉 さといも さつまいも	油 ごま ごま油	にんじん こまつな 桑の葉粉	ごぼう しめじ 糸こんにゃく もやし だいこん はくさい ながねぎ	806kcal 33.8g

■1月の八王子産野菜は、大根、キャベツ、かぼちゃ、小松菜、長ねぎ、にんじん、さといも、はくさい、さつまいも、ブロッコリーです。  
■1月の生で提供予定の果物は、みかん、紅マドンナ、ぼんかんです。

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPTトップ > 暮らしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン橋原 →→→

