



2026年1月 献立予定表



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	血や肉のもの(赤)		熱や力になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)			
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
9金	きびごはん	牛乳	さわらのみそ焼き 大根とわかめの和え物 雑煮	鏡開き	さわら,みそ,鶏肉, かまぼこ	カットわかめ, 牛乳	米,きび,さとう, さといも,白玉	油,ごま油,ごま	にんじん, こまつな	根しようが,きゅうり, だいこん,ながねぎ 754kcal 32.3g	
13火	ひじきの 炊き込みごはん	牛乳	ブリの照り焼き きのこ汁 切り干し大根のサラダ	中学生の考えた バランス献立 (横山中)	鶏肉,油揚げ,ぶり, ソラ,豚肉	ひじき,塩昆布, 牛乳	米,さとう	油,ごま,ごま油	にんじん	むき枝豆,ながねぎ 切干だいこん, きゅうり,キャベツ,しめじ, えのきたけ,干しいたけ, まいたけ,だいこん, 830kcal 38.6g	
14水	ごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き 野菜のおかか和え 肉じゃが 果物(みかん)		いか,かまぼこ, かつおぶし粉, 豚肉	牛乳	米,じゃがいも, さとう	ごま油,ごま,油	こまつな, にんじん	根しようが,にんにく, ながねぎ,もやし, たまねぎ,糸こんにゃく, みかん 748kcal 35.3g	
15木	小豆ごはん	牛乳	松風焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	小正月	あずき,豆腐, 鶏肉,卵,みそ, 油揚げ,豆腐	牛乳	米,もち米, パン粉,さとう, さといも	ごま,油	こまつな, にんじん	ながねぎ,もやし,ごぼう, だいこん,こんにゃく 762kcal 32.8g	
16金	きなこ揚げパン	牛乳	チキンビーンズ はちみつドレッシングサラダ		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, 薄力粉,はちみつ	油,バター, オリーブ油	にんじん	グリンピース,しめじ, キャベツ,たまねぎ, ホールコーン,きゅうり, レモン(果汁、生) 864kcal 31g	
19月	ごはん	牛乳	旬:ほうれん草 鰯の七味焼き ほうれんそうのお浸し みそ根菜汁 果物(紅マドンナ)	SDGs	さば,みそ,赤みそ かつおぶし粉, 鶏肉,油揚げ	牛乳	米,さとう, さといも	ごま	万能ねぎ, ほうれんそう, にんじん	にんにく,もやし, れんこん,ごぼう, ながねぎ,紅マドンナ 841kcal 32.5g	
20火	ポテトミートサンド	牛乳	白菜のクリームシチュー フレンチサラダ	旬:白菜	豚肉,鶏肉	牛乳	コッペパン, じゃがいも, 薄力粉,さとう	油,バター, オリーブ油	にんじん	たまねぎ,はくさい, しめじ,キャベツ, ホールコーン, きゅうり 805kcal 29.4g	
21水	旬:ごぼう とりごぼうごはん	牛乳	豆あげの唐揚げ 三色ナムル 吳汁 果物(ぽんかん)		鶏肉,油揚げ, 豆あげ,大豆, 豆腐,みそ,赤みそ	牛乳	米,さとう, でんぶん	油,ごま油,ごま	にんじん, こまつな	ごぼう,むき枝豆,もやし, にんにく,だいこん, ながねぎ,ぽんかん 795kcal 34.6g	
22木	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 野菜350		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,ゆず, にんにく,キャベツ, きゅうり,ホールコーン, フルーツミックス缶 867kcal 32.7g	
23金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き チンゲン菜のからし和え きりたんぽ汁	8 ごはんワッフル	豚肉,かまぼこ, 鶏肉	牛乳	米,さとう, きりたんぽ	油,ごま油	にんじん, チンゲンツアイ, こまつな	根しようが,たまねぎ, もやし,ごぼう,だいこん, ながねぎ,糸こんにゃく 763kcal 31.5g	
26月	ごはん	牛乳	ホツケの塩焼き 野菜の彩り和え 五目煮豆 わかめとじゃがいものみそ汁	育む	ほつけ,油揚げ, かつおぶし粉, 大豆,鶏肉,豆腐, 赤みそ,みそ	角切こんぶ, カットわかめ, 牛乳	米,さとう, じゃがいも	ごま,油	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 753kcal 36.9g	
27火	じゃこ菜めし	牛乳	厚焼き卵 ピリ辛白菜 沢煮椀	地産地消	卵,豚肉	ちりめんじゃこ, 牛乳	米,さとう, でんぶん	ごま,油,ごま油	青菜,にんじん	たまねぎ,干しいたけ, はくさい,きゅうり, ごぼう,だいこん, しらたき 749kcal 28.9g	
28水	カレーライス	牛乳	ツナと大根のサラダ りんごヨーグルト	美味しく手作り	豚肉,ツナ	ヨーグルト, 牛乳	米,じゃがいも, 薄力粉,さとう	油,バター, ごま油	にんじん	たまねぎ,にんにく, 根ようが,きゅうり, ホールコーン,だいこん, りんご(缶詰) 877kcal 25.6g	
29木	ごはん	牛乳	蓮根とひじきハンバーグ 和風サラダ 野菜スープ 果物(みかん)	うまみたっぷり	豆腐,豚肉, 卵,ベーコン	ひじき,牛乳	米,パン粉,さとう	油,ごま,ごま油	にんじん	たまねぎ,れんこん, もやし,だいこん, キャベツ, ホールコーン,みかん 770kcal 28.3g	
30金	かてめし	牛乳	桑都揚げ 定式幕和え 八王汁	地元を大切	鶏肉,ちくわ, 油揚げ,豚肉, ささかまぼこ,卵, かつおぶし粉, みそ,赤みそ	ひじき,牛乳	米,さとう, 薄力粉, さといも, さつまいも	油,ごま,ごま油	にんじん, こまつな	ごぼう,れんこん, 干しいたけ,桑の葉粉, 糸こんにゃく,もやし, だいこん,はくさい, キャベツ,ながねぎ 814kcal 34.1g	



★1月の八王子産野菜は、大根、キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんじん、さといも、白菜、ブロッコリー、さつまいもです。

★1月、生で提供予定の果物はみかん、ぽんかん、紅マドンナです。入荷状況により別の果物に変更することがあります。

※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HPトップ > くらしの情報 > 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ちっこキッチン→→→

