



# 令和8年 1月 献立予定表



小学部  
八王子市立加住小中学校

日曜	献立名			赤のなかま 肉や内にならもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの働きをととのえるもの	栄養価			
	主食	飲み物	主菜・副菜など							
9 金	ゆかりごはん かがみびらき	牛乳	さわらのてりやき はくさいとコーンのサラダ すましじる しらたまあずき	さごち とうふ かたぬき かまぼこ あずき	ぎゅうにゅう	こめ さとう れいとう しらたま だんご	あぶら	ゆかりこ にんじん こまつな	はくさい コーン ながねぎ えのきたけ	599kcal 26.1g
13 火	ビビンバ	牛乳	みそしる みかん	ぶたにく こうやどうふ あかもそ みそ	カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じやがいも	ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな	にんにく ねしょうが きりほし下さいこん もやし たまねぎ だいこん ながねぎ みかん	596kcal 21.5g
14 水	きなこあげパン	牛乳	チキンビーンズ だいこんとわかめのサラダ	きなこ だいぞ とりにく	カットわかめ ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じやがいも こむぎこ	あぶら バター ごまあぶら しろごま	にんじん トマトピューレ	たまねぎしめじ グリンピース きゅうり だいこん	694kcal 24.7g
15 木	こしょうがつ あずきごはん	牛乳	まつかぜやき チンゲンさいのからしあえ けんちんじる	あづき とうふ とりにく たまご みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ パンこ さとう さといも	しろごま あぶら	チングンツァイ にんじん	ながねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく	596kcal 25.1g
16 金	ごはん やさい 350	牛乳	マーべーだいこん くしがたポテト ちゅうかたまごスープ	ぶたにく あかもそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん くしがたポテト	あぶら ごまあぶら	にんじん チングンツァイ	だいこん ながねぎ ほししいたけ ねしょうが にんにく たまねぎ	643kcal 21.5g
19 月	きゅうしょくはありません（どうとくちくこうかいこうざのふりかえきゅうじつ）									
20 火	とりごぼうごはん しゅん:ごぼう	牛乳	まめあじのからあげ キャベツとワカメのなむるふう ごじる	とりにく あぶらあげ まめあじ だいぞ とうふ みそ あかもそ	カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ キャベツ だいこん ながねぎ	635kcal 27.3g
21 水	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 ゆずみフルーツ はちおうじさんゆず	ぶたにく	ナチュラル チーズ ぎゅうにゅう	スペゲティ さとう はちみつ	オリーブ あぶら あぶら	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり コーン ゆず りんごかん	700kcal 26.6g
22 木	ごはん SDGs	牛乳	いかのねぎしおやき やさいサラダ にくじやが	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じやがいも	ごまあぶら しろごま あぶら	ブロッコリー にんじん	ねしょうが にんにく ながねぎ キャベツ コーン キュウリ たまねぎ いとこんにやく	605kcal 26.5g
23 金	しょくパン	牛乳	てづくりいちごジャム はくさいのクリームシチュー フレンチサラダ	しゅん :はくさい とりにく	ちようりょう ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	しょくパン さとう こむぎこ	あぶら バター オリーブ あぶら	にんじん いちご レモン たまねぎ はくさい しめじ キャベツ コーン キュウリ	598kcal 21g	
26 月	かてめし	牛乳	そうとあげ じょうしきまくあえ はちおうじる	『じ』 じもとを たいせつに とりにく ちくわ あぶらあげ たまご ささかまぼこ かつおぶし ぶたにく みそ あかもそ	ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ さといも	あぶら しろごま ごまあぶら	にんじん こまつな くわのはこ	ごぼう れんこん ほししいたけ いとこんにやく もやし だいこん はくさい しめじ ながねぎ	649kcal 27.3g
27 火	カレーライス	牛乳	はくさいスープ ぽんかん	『お』 おいしくてづくり ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ じやがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん	たまねぎ にんにく ねしょうが はくさい ぽんかん	661kcal 18.3g
28 水	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご ごまあえ さわにわん	『ち』 ちさんちしょう たまご ぶたにく	わかれごはん のもと ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら しろごま	にんじん	たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし コーン ごぼう だいこん しらたき	599kcal 23.4g
29 木	ちゅうかどん	牛乳	オニオンスープ ぽんかん	『う』 うまみ たっぷり ぶたにく いか うずらのたまご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん パセリ	はくさい たけのこ ほししいたけ にんにく ねしょうが たまねぎ ぽんかん	584kcal 22.2g
30 金	ごはん	牛乳	ほきのごまがらめ ごもくにまめ みそしる	『は』 はぐくむ とりにく あぶらあげ とうふ あかもそ みそ	かくぎりこんぶ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん さとう さといも	あぶら しろごま	にんじん	ねしょうが ごぼう だいこん ながねぎ えのきたけ	611kcal 26.1g

※ 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。

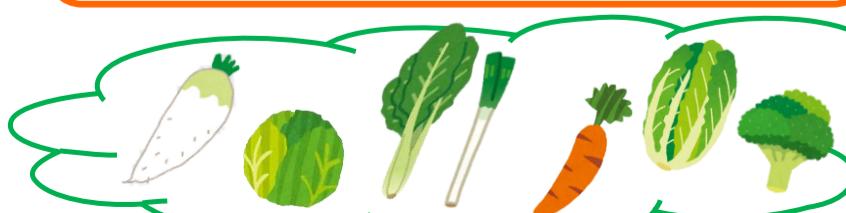
※毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

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 →→→

献立表に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。22日 誤)いかのねぎ → 正)いかのねぎしおやき ,26日 誤)八王汁 → 正)はちおうじる



今月の地場野菜は、だいこん、キャベツ、こまつな、ながねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリーです。



インスタグラム  
更新中です！



HACHIKKO\_MOTOHACHI