



# 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			赤のなまめ からだの調子をとる食べ物	黄色のなまめ 腸や力にならるもの	緑のなまめ からだの調子をとる食べ物	栄養価			
	主食	飲み物	主菜・副菜など				エネルギー	たんぱく質		
9 金	ゆかりごはん かがみびらき		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		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			みそしる みかん		カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	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 きりぼしだいこん もやし たまねぎ だいこん ながねぎ みかん	596kcal
										21.5g
14 水			チキンビーンズ だいこんとわかめのサラダ		カットわかめ ぎゅうにゅう	コッパパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら パター 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		まつかぜやき チンゲンさいのからしあえ けんちんじる		ぎゅうにゅう	こめ もちこめ パンこ さとう さいとも	しろごま あぶら	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	596kcal
										25.1g
16 金	ごはん やさい 350		マーボーだいこん くしがたポテト ちゅうかたまごスープ		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 チンゲンツアイ	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ぎ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		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		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			オニオンドレッシングサラダ ゆずみつフルーツ はちおうじさんゆず		ナチュラル チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ 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		いかのねぎしおやき やさいサラダ にくじゃが		ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	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 きゅうり たまねぎ いとこんにゃく	605kcal
										26.5g
23 金			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		ちようりよう ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	しよくパン さとう こむぎこ	あぶら パター オリーブ あぶら	にんじん		598kcal
										21g
26 月			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		ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ さいとも	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 いとこんにゃく もやし だいこん はくさい しいたけ ながねぎ	649kcal
										27.3g
27 火			はくさいスープ ぼんかん 『お』 おいしくてづくり		ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 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 ぼんかん	661kcal
										18.3g
28 水			あつやきたまご ごまあえ さわにわん 『ち』 ちさんちしょう		わかめごはん 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 しらす	599kcal
										23.4g
29 木			オニオンスープ ぼんかん 『う』うまみ たっぷり		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 ぼんかん	584kcal
										22.2g
30 金			ほきのごまがらめ ごもくにまめ みそしる 『は』 はぐくむ		かくぎりこんが 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 さいとも	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。

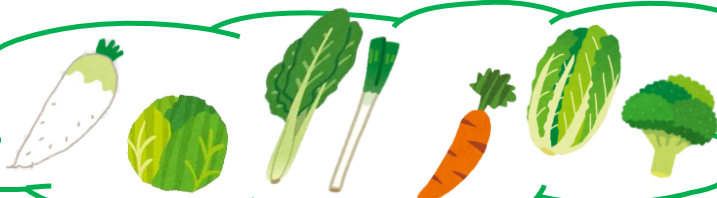
※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > 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。



Instagram  
更新中です！

