



1月

献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和8年1月8日



| ひ・よ・び 白・曜日 | しゅしょく 主食 | ぎゅうにゅう 牛乳 | こんだて名 | からだの血や肉になる赤の食品 | からだの熱や力のもととなる黄色の食品 | からだの調子を整える緑の食品 | エネルギーkcal たんぱくしぐ |
|---------------|------------------------|--------------|---|--|---|--|---------------------|
| 9金 | ごはん 【鏡開き】 | 牛乳 | さごちの西京焼き いりどり 白玉のすまし汁 | さごち みそ とうふ けずりぶし とりにく 牛乳 | こめ さとう あぶら しらたまこ ジャガイモ こんにゃく | にんじん えのき こまつな ごぼう たけのこ | 621kcal 26.1g |
| 13火 | きなこ揚げパン | 牛乳 | 野菜のスープ煮 パリパリアーモンドサラダ くだもの | きなこ とりにく いんげんまめ けずりぶし 牛乳 | パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド ごまあぶら | にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが キュウリ くだもの キャベツ | 609kcal 21.3g |
| 14水 | スパゲティミートソース 【野菜350】 | 牛乳 | ツナサラダ くだもの | ぶたにく ナチュラルチーズ ツナ 牛乳 | スパゲティ オリーブ油 あぶら さとう ごまあぶら ごま | たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト だいこん コーン くだもの | 637kcal 24.7g |
| 15木 | あづきごはん 【小正月】 | 牛乳 | さばの塩焼き 浅漬け かきたま汁 | あづき さば とりにく たまご とうふ けずりぶし こんぶ 牛乳 | こめ もちごめ あぶら でんぶん | にんじん たまねぎ こまつな はくさい | 614kcal 25.1g |
| 16金 | むぎごはん 【旬:ごぼう】 | 牛乳 | 肉豆腐 野菜のおかか和え ごぼすけ | とうふ ぶたにく かつおぶし 牛乳 | こめ むぎ しらたき あぶら さとう でんぶん ごま | しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし ごぼう キャベツ さやえんどう | 602kcal 20.9g |
| 19月 | チキンライス 【旬:白菜】 | 乳酸菌飲料 | 八王子産白菜のクリーム煮 ゆず蜜フルーツ | とりにく 牛乳 なまクリーム ジョア | こめ あぶら ジャガイモ こむぎこ バター マカロニ はちみつ さとう | たまねぎ にんじん ゆず マッシュルーム コーン グリンピース はくさい パセリ フルーツミックス | 602kcal 17.8g |
| 20火 | ごはん 【旬:ほうれんそう】 | 牛乳 | 鮭のごまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 くだもの ほうれん草とじゃこのおひたし | さけ みそ とりにく じゃこ 牛乳 | こめ ごま さとう あぶら ジャガイモ こんにゃく でんぶん | ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう もやし みかん | 642kcal 30.9g |
| 21水 | 二色丼 【100年フード 秋田県】 | 牛乳 | かぶのゆかり和え きりたんぽ汁 | とりにく たまご とりにく けずりぶし 牛乳 | こめ あぶら さとう でんぶん きりたんぽ ごまあぶら こんにゃく | しょうが たまねぎ にんじん しいたけ サヤインゲン ごぼう だいこん こまつな ねぎ かぶ きゅうり ゆかり | 606kcal 22.3g |
| 22木 | セサミトースト 【手ばかり】 | 牛乳 | チキンピーンズ カリカリじゃこサラダ くだもの | だいず とりにく じゃこ 牛乳 | パン バター さとう ごま ジャガイモ あぶら こむぎこ ごまあぶら | にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ コーン くだもの | 650kcal 23.6g |
| 23金 | ごはん | 牛乳 | 四川豆腐 中華風コーンと卵のスープ ごまめナッツ | とうふ ぶたにく たまご わかめ けずりぶし いりこ 牛乳 | こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん アーモンド ごま | にんじん ねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ にんにく しょうが コーン たまねぎ | 640kcal 25.9g |
| 26月 | 大豆ピラフ 【うまみたっぷり】 | 牛乳 | チキンのハーブ焼き オニオンスープ くだもの | とりにく だいず とりにく ハム けずりぶし 牛乳 | こめ あぶら バター オリーブ油 | にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく パセリ くだもの | 626kcal 24.5g |
| 27火 | わかめごはん 【地産地消】 | 牛乳 | 桑都揚げ はっちくんのみそ汁 ごま和え | わかめ じゃこ かまぼこ たまご あぶらあげ みそ けずりぶし 牛乳 | こめ ごま こむぎこ あぶら さつまいも さとう | はくさい にんじん もやし しいたけ ちんげんさい こまつな だいこん | 600kcal 23g |
| 28水 | 八王子ラーメン 【地元を大切に】 | 牛乳 | うずら卵のからめ煮 棒餃子 くだもの | ぶたにく けずりぶし うずらのたまご にぼし 牛乳 | ちゅうかめん ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ あぶら | たけのこ にんにく コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ にら はくさい くだもの しょうが | 625kcal 26.1g |
| 29木 | カレーライス 【おいしく手作り】 | 牛乳 | 野菜のピクルス ヨーグルト苺ソース | ぶたにく ヨーグルト 牛乳 | こめ ジャガイモ あぶら こむぎこ バター さとう | たまねぎ にんじん グリンピース りんご だいこん にんにく きゅうり いちごジャム | 641kcal 18g |
| 30金 | ごはん 【はぐくむ】 | 牛乳 | 夕焼小焼やき のりの佃煮 呉汁 野菜のいろどり和え | ほき のり だいず とりにく みそ 牛乳 けずりぶし かつおぶし | こめ マヨネーズ ごま さとう ジャガイモ あぶら | にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな もやし | 626kcal 27.9g |

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

こんげつのきゅうしょくもくひょう

「すききらいをせずに のこさずたべよう」

☆まずはひとくちたべてみよう

☆みんなでたべよう

☆じぶんでやさいをそだてたり、りょうりを
つくってみよう

【全国学校給食週間】

1月24日から30日は全国学校給食週間です。

八王子の給食の「おいしいひみつ」や

「こだわりポイント」を紹介していきます。

詳しくは裏面をご覧ください。



旬の食材 : ほうれん草・白菜・ごぼう

八王子産の野菜: 白菜・人参・キャベツ・大根・ねぎ・小松菜

