




















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



ひょうび 白・曜白	しゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	こんだて 名	からだのちにく 血や肉になる赤の食品	ねつちから 熱や力のもとになる黄色の食品	からだのちようし 調子を整える緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
9金	ごはん	牛乳	さごちのさいきょうや 西京焼き	さごち みそ とうふ	こめ さとう あぶら	にんじん えのき こまつな	621kcal
	 【鏡開き】		いりどり 白玉のすまし汁	けずりぶし とりにく 牛乳	しらたまこ じゃがいも こんにゃく	ごぼう たけのこ	26.1g
13火	きなこ揚げパン	牛乳	やさい 野菜のスープ煮	きなこ とりにく	パン さとう あぶら	にんじん たまねぎ コーン	609kcal
			パリパリアーモンドサラダ くだもの	いんげんまめ けずりぶし 牛乳	じゃがいも アーモンド ごまあぶら	にんにく しょうが きゅうり くだもの キャベツ	21.3g
14水	スパゲティミートソース	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 オリーブゆ 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
	 【野菜350】						24.7g
15木	あずきごはん 	牛乳	さばのしおや 塩焼き	あずき さば とりにく	こめ もちごめ	にんじん たまねぎ	614kcal
	 【小正月】		あさづ 浅漬け	たまご とうふ けずりぶし こんぶ 牛乳	あぶら でんぱん	こまつな はくさい	25.1g
16金	むぎ 麦ごはん	牛乳	にくどうふ 肉豆腐	とうふ ぶたにく	こめ むぎ しらたき	しょうが たまねぎ にんじん	602kcal
	 【旬:ごぼう】		やさい 野菜のおかか和え	かつおぶし 牛乳	あぶら さとう でんぱん ごま	こまつな もやし ごぼう キャベツ さやえんどう	20.9g
19月	チキンライス 	乳酸菌 飲料	はちおうじさんはいくさい 八王子産白菜のクリーム煮	とりにく 牛乳	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ゆず	602kcal
	 【旬:白菜】		みつ ゆず蜜フルーツ	なまクリーム ジョア	こむぎこ パター マカロニ はちみつ さとう	マッシュルーム コーン グリーンピース はくさい パセリ フルーツミックス	17.8g
20火	ごはん	牛乳	さけ 鮭のごまみそ焼き	さけ みそ とりにく	こめ ごま さとう	ねぎ たまねぎ にんじん	642kcal
	 【旬:ほうれんそう】		じゃがいものそぼろ煮 くだもの	じゃこ 牛乳	あぶら じゃがいも こんにゃく でんぱん	グリーンピース ほうれんそう もやし みかん	30.9g
21水	 にしよくだん 二色丼	牛乳	かぶのゆかり和え	とりにく たまご とりにく	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん	606kcal
	 【100年フード 秋田県】		きりたんぼ汁	けずりぶし 牛乳	でんぱん きりたんぼ ごまあぶら こんにゃく	しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん こまつな	22.3g
22木	セサミトースト 	牛乳	チキンビーンズ	だいず とりにく	パン バター さとう	にんじん たまねぎ	650kcal
	 【手ばかり】		カリカリじゃこサラダ くだもの				23.6g
23金	ごはん	牛乳	しせんどうふ 四川豆腐	とうふ ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう	にんじん ねぎ ちんげんさい	640kcal
			ちゅうかうふう 中華風コーンと卵のスープ	わかめ けずりぶし いりこ 牛乳	ごまあぶら でんぱん アーモンド ごま	たけのこ しいたけ にんにく しょうが コーン たまねぎ	25.9g
26月	だいず 大豆ピラフ	牛乳	チキンのハーブ焼き	とりにく だいず とりにく	こめ あぶら	にんじん たまねぎ コーン	626kcal
	 【うまみたっぷり】		オニオンスープ くだもの	ハム けずりぶし 牛乳	バター オリーブゆ	グリーンピース にんにく パセリ くだもの	24.5g
27火	わかめごはん	牛乳	さうとあ 桑都揚げ	わかめ じゃこ かまぼこ	こめ ごま こむぎこ	はくさい にんじん もやし	600kcal
	 【地産地消】		はっちくんのみそ汁 ごま和え	たまご あぶらあげ みそ けずりぶし 牛乳	あぶら さつまいも さとう	しいたけ ちんげんさい こまつな だいこん	23g
28水	はちおうじ 八王子ラーメン	牛乳	うずらたまご うずら卵のからめ煮	ぶたにく けずりぶし	ちゅうかめん ごまあぶら	たけのこ にんにく	625kcal
	 【地元を大切に】		ばうぎやうざ 棒餃子 くだもの	うずらのたまご にぼし 牛乳	ごま はるさめ でんぱん ぎょうざのかわ あぶら	コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ にら	26.1g
29木	カレーライス	牛乳	やさい 野菜のピクルス	ぶたにく ヨーグルト 牛乳	こめ じゃがいも あぶら	しょうが グリンピース	641kcal
	 【おいしく手作り】		ヨーグルト苺ソース				18g
30金	ごはん	牛乳	ゆうやけこやけ 夕焼小焼やき	ほき のり だいず	こめ マヨネーズ ごま	にんじん だいこん ねぎ	626kcal
	 【はぐくむ】		のりの佃煮 呉汁 やさい 野菜のいりどりし汁	とりにく みそ 牛乳 けずりぶし かつおぶし	さとう じゃがいも あぶら	しめじ こまつな もやし	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



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・きゃべつ・大根・ねぎ・小松菜



【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。

