



令和8年 1月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
9金	ひじきごはん  鏡開き	○	いかのねぎ塩焼き 野菜のおかか和え 白玉あずき	鶏肉 いか 油揚げ かつおぶし粉 豆腐 あずき	干ひじき 牛乳	米 さとう 白玉粉	油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ もやし しめじ	754 kcal 34.6 g 18.3 g 1.8 g
13火	ごはん 	○	マーボー豆腐 チンゲン菜と卵のスープ わかめののんにく炒め くだもの	豆腐 豚肉 赤みそ 卵	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら チンゲンツアイ	ながねぎ えのき にんにく みかん ねしょうが	741 kcal 28.8 g 22.8 g 2.6 g
14水	ごはん 	○	とりのホイル焼き ごまじゃこ和え 田舎汁 	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく	バター 油 白いりごま	パセリ にんじん	たまねぎ 白菜 えのき もやし 大根 根しょうが ごぼう にんにく しめじ	753 kcal 31.1 g 21.6 g 2.7 g
15木	あずきごはん  小正月	○	さばのごまみそ焼き いりどり かきたま汁 くだもの	あずき さば みそ 鶏肉 ちくわ 卵 豆腐	牛乳	米 じゃがいも もち米 さとう こんにゃく でんぶん	白いりごま 油	にんじん さやいんげん ほうれんそう	根しょうが ごぼう たけのこ たまねぎ みかん	875 kcal 33.2 g 31.7 g 2.6 g
16金	スパゲティミートソース 	○	ジュリエヌスープ スイートポテト	豚肉 ベーコン	チーズ 生クリーム 牛乳	スパゲティ さつまいも さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	848 kcal 28.6 g 28.0 g 2.6 g
19月	ごはん  100年フード 秋田県	○	さごちの利休焼き 五色和え きりたんぼ汁	さごち みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳	米 さとう きりたんぼ 糸こんにゃく	白いりごま 油 ごま油	にんじん こまつな	切干大根 キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	748 kcal 32.4 g 21.0 g 2.1 g
20火	きなこあげパン 	○	ポトフ 大豆ベーコン くだもの	きな粉 ウインナー 鶏肉 大豆 ベーコン	青のり 牛乳	ミルクパン さとう 上新粉 じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース 根しょうが にんにく みかん	788 kcal 28.3 g 33.3 g 2.4 g
21水	麦ごはん 	○	ぎせい豆腐 野菜ののり和え ほうれん草のみそ汁 	鶏肉 絞り豆腐 卵 油揚げ みそ 赤みそ	刻みのり 牛乳	米 麦 さとう	油	にんじん ほうれんそう	干しいたけ 玉ねぎ ながねぎ もやし えのきたけ 大根	745 kcal 33.6 g 22.7 g 2.9 g
22木	コーンピラフ 	○	八王子産白菜のクリームシチュー ゆず蜜フルーツ 	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ	オリーブ油 油 バター	にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ グリーンピース 白菜 エリンギ ゆず果汁 ミックスフルーツ缶	789 kcal 21.1 g 25.0 g 1.9 g
23金	にんじんごはん  1年生校外学習	○	きびなごの唐揚げ 芋の子汁 じゃこサラダ くだもの	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	きびなご ちりめんじゃこ 牛乳	米 さといも さとう でんぶん こんにゃく	油 ごま油	にんじん	えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし みかん	720 kcal 29.4 g 18.9 g 2.7 g
26月	わかめごはん 	○	桑都揚げ はちくんのみそ汁 ごま和え	ささかまぼこ 卵 鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ	カットわかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 小麦粉 さつまいも さとう	白いりごま 油	にんじん チンゲンツアイ こまつな	はくさい だいこん 生しいたけ もやし	722 kcal 27.0 g 20.1 g 3.3 g
27火	大豆ピラフ 	○	チキンのハーブ焼き オニオンスープ くだもの	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	米	油 バター オリーブ油 油	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース にんにく みかん えのきだけ	788 kcal 30.0 g 28.3 g 2.1 g
28水	ごはん 	○	のりの佃煮 赤魚の薬味焼き 呉汁 揚げと小松菜の煮びたし	赤魚 大豆 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	焼きのり 牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま油 油 白いりごま	万能ねぎ にんじん こまつな	にんにく だいこん ながねぎ しめじ もやし	757 kcal 36.6 g 21.6 g 2.7 g
29木	カレーライス 	○	野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが りんご グリーンピース だいこん きゅうり 黄桃缶	789 kcal 21.2 g 22.4 g 2.1 g
30金	かてめし  2年生校外学習 給食試食会	○	夕焼小焼やき 豚汁 野菜の彩り和え	鶏肉 油揚げ ホキ 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし粉	牛乳	米 さといも こんにゃく	油 マヨネーズ 白いりごま	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ だいこん ながねぎ もやし	789 kcal 35.7 g 29.8 g 2.8 g

全
国
学
校
給
食
週
間