



# 2026年 1月 献立予定表



| 日 曜                    | 献 立 名 (◎は地産地消の目印です!)      |     |                                                         | 主 材 料 名                                           |                        |                                              |                   |                            |                                                                   | 栄養価              |
|------------------------|---------------------------|-----|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------|
|                        | 主食                        | 飲み物 | 主菜・副菜など                                                 | 血や肉のもと(赤)                                         |                        | 熱や力になるもと(黄)                                  |                   | 体の調子を整えるもと(緑)              |                                                                   | エネルギー            |
|                        |                           |     |                                                         | たんぱく質                                             | カルシウム                  | 糖質                                           | 脂質                | 緑黄色野菜                      | その他                                                               | たんぱく質            |
| 9 金                    | きびご飯                      | 牛乳  | ブリの照り焼き<br>白菜とコーンのサラダ◎<br>雑煮◎<br>銀開き                    | ぶり,鶏肉,<br>かまぼこ                                    | ★牛乳                    | 米,きび,さとう,<br>さといも,白玉                         | 油                 | にんじん,<br>ほうれんそう            | はくさい,ホールコーン,<br>ながねぎ,だいこん                                         | 762kcal<br>32g   |
| 13 火                   | ご飯                        | 牛乳  | 鯖の七味焼き<br>ほうれん草サラダ◎<br>みそ汁◎<br>今が旬!<br>「ほうれん草」          | さば,豆腐,みそ                                          | カットわかめ,<br>★牛乳         | 米,さとう                                        | ごま,油              | 万能ねぎ,<br>ほうれんそう,<br>ブロッコリー | にんにく,キャベツ,<br>ホールコーン,だいこん,<br>ながねぎ                                | 800kcal<br>29.6g |
| 14 水                   | ミルクパン                     | 牛乳  | 手作りりんごジャム<br>白菜のクリームシチュー◎<br>フレンチサラダ◎<br>今が旬!<br>「白菜」   | 鶏肉,ツナ                                             | ★牛乳,<br>★生クリーム         | ★ミルクパン,<br>さとう,<br>★小麦粉                      | 油,★バター,<br>オリーブ油  | にんじん                       | りんご,きゅうり,<br>レモン(果汁,生),<br>たまねぎ,はくさい,<br>しめじ,キャベツ,<br>ホールコーン      | 842kcal<br>31.1g |
| 15 木<br>1年<br>2年<br>3年 | 小豆ご飯                      | 牛乳  | 松風焼き◎<br>チンゲン菜のからしあえ◎<br>けんちん汁 ◎<br>果物(みかん)<br>小正月      | あずき,豆腐,<br>鶏肉,★卵,みそ,<br>かまぼこ,油揚げ                  | ★牛乳                    | 米,もち米,<br>★パン粉,<br>さとう,<br>さといも              | ごま,油              | チンゲンツアイ,<br>にんじん           | ながねぎ,もやし,ごぼう,<br>だいこん,こんにゃく,<br>みかん                               | 750kcal<br>31.8g |
| 16 金<br>1年<br>2年<br>3年 | スパゲティミートソース◎<br>リクエスト給食   | 牛乳  | オニオンドレッシングサラダ◎<br>柚子蜜フルーツ◎                              | 豚肉                                                | ★チーズ,<br>★牛乳           | ★スパゲティ,<br>さとう,<br>はちみつ                      | オリーブ油,油           | にんじん,<br>ホールトマト            | たまねぎ,セロリ,<br>にんにく,キャベツ,<br>きゅうり,ホールコーン,<br>ゆず(果皮,生),<br>フルーツミックス缶 | 796kcal<br>26.7g |
| 19 月                   | きなこ揚げパン<br>リクエスト給食        | 牛乳  | チキンピーズ◎<br>大根とわかめのサラダ◎                                  | きな粉,大豆,<br>鶏肉                                     | カットわかめ,<br>★牛乳         | ★コッパパン,<br>さとう,<br>グラニュー糖,<br>じゃがいも,<br>★小麦粉 | 油,★バター,<br>ごま油,ごま | にんじん,<br>枝豆                | たまねぎ,グリーンピース,<br>きゅうり,だいこん                                        | 863kcal<br>33.1g |
| 20 火                   | ご飯                        | 牛乳  | 豚肉の生姜焼き◎<br>野菜と油揚げのごま和え◎<br>きりたんぽ汁◎<br>8                | 豚肉,油揚げ,<br>鶏肉                                     | ★牛乳                    | 米,さとう,<br>きりたんぽ                              | 油,ごま,<br>ごま油      | にんじん,<br>ごまつな              | 根しょうが,たまねぎ,<br>もやし,ごぼう,だいこん,<br>ながねぎ,こんにゃく                        | 815kcal<br>34.5g |
| 21 水                   | ご飯                        | 牛乳  | マーボー大根◎<br>スティック大学芋<br>中華たまごスープ◎<br>しっかり食べよう!<br>野菜350  | 豚肉,赤みそ,<br>鶏肉,★卵,<br>干しほたて                        | ★牛乳                    | 米,さとう,<br>でんぱん,<br>さつまいも                     | 油,ごま油,<br>ごま      | にんじん,<br>チンゲンツアイ           | だいこん,ながねぎ,<br>干しいたけ,根しょうが,<br>にんにく,たまねぎ,<br>えのきたけ                 | 843kcal<br>27g   |
| 22 木                   | SDGs<br>ご飯                | 牛乳  | いかのねぎ塩焼き◎<br>野菜サラダ◎<br>肉じゃが ◎<br>果物(紅マドンナ)              | いか,豚肉                                             | ★牛乳                    | 米,はちみつ,<br>じゃがいも,<br>さとう                     | ごま油,<br>ごま,油      | ブロッコリー,<br>にんじん,<br>さやえんどう | 根しょうが,にんにく,<br>ながねぎ,キャベツ,<br>ホールコーン,きゅうり,<br>たまねぎ,こんにゃく,<br>紅マドンナ | 786kcal<br>35.6g |
| 23 金<br>3年<br>5組       | とりごぼうご飯◎<br>今が旬!<br>「ごぼう」 | 牛乳  | 豆あじの唐揚げ<br>キャベツとワカメの<br>ナムル風あえ◎<br>呉汁◎                  | 鶏肉,油揚げ,<br>豆あじ,大豆,<br>豆腐,みそ                       | カットわかめ,<br>★牛乳         | 米,さとう,<br>でんぱん                               | 油,ごま油,<br>ごま      | にんじん,<br>ごまつな,枝豆           | ごぼう,キャベツ,<br>だいこん,ながねぎ                                            | 759kcal<br>33.4g |
| 26 月                   | ご飯                        | 牛乳  | 鮭の塩焼き<br>野菜の彩り and え◎<br>五目煮豆 ◎<br>みそ汁◎<br>育む           | 鮭,油揚げ,<br>かつおぶし粉,<br>大豆,鶏肉,<br>豆腐,みそ              | こんぶ,<br>カットわかめ,<br>★牛乳 | 米,さとう,<br>さといも                               | ごま,油              | ごまつな,<br>にんじん              | もやし,しめじ,ごぼう,<br>だいこん,ながねぎ                                         | 762kcal<br>40g   |
| 27 火                   | じゃこ菜めし                    | 牛乳  | 厚焼き卵◎<br>ごまあえ◎<br>沢煮焼◎<br>果物(はれひめ)<br>地産地消              | ★卵,豚肉                                             | ちりめんじゃこ,<br>★牛乳        | 米,さとう,<br>でんぱん                               | ごま,油              | 青菜,にんじん                    | たまねぎ,干しいたけ,<br>はくさい,もやし,<br>ホールコーン,ごぼう,<br>だいこん,しらたき,<br>はれひめ     | 756kcal<br>31.7g |
| 28 水                   | リクエスト給食<br>カレーライス◎        | 牛乳  | ツナとブロッコリーのサラダ◎<br>フルーツヨーグルト<br>美味しく安全                   | 豚肉,ツナ                                             | ★牛乳,<br>★ヨーグルト         | 米,じゃがいも,<br>★小麦粉,<br>さとう                     | 油,★バター,<br>ごま油    | にんじん,<br>ブロッコリー            | たまねぎ,にんにく,<br>根しょうが,ホールコーン,<br>だいこん,<br>フルーツミックス缶                 | 885kcal<br>26.4g |
| 29 木                   | ご飯                        | 牛乳  | 蓮根とひじきハンバーグ<br>和風サラダ◎<br>オニオンスープ◎<br>果物(みかん)<br>うまみたっぷり | 豆腐,豚肉,<br>★卵,ベーコン                                 | 干ひじき,<br>★牛乳,<br>くさわかめ | 米,★パン粉,<br>さとう                               | 油,ごま,<br>ごま油      | にんじん                       | たまねぎ,れんこん,<br>もやし,だいこん,<br>みかん                                    | 760kcal<br>27.7g |
| 30 金                   | かてめし◎                     | 牛乳  | 桑都揚げ<br>定式幕和え◎<br>八王汁◎<br>地元を大切に                        | 鶏肉,ちくわ,<br>油揚げ,★卵,<br>豚肉,みそ,<br>ささかまぼこ,<br>かつおぶし粉 | ひじき,★牛乳                | 米,さとう,<br>★小麦粉,<br>さといも                      | 油,ごま,<br>ごま油      | にんじん,<br>ごまつな              | ごぼう,れんこん,<br>干しいたけ,こんにゃく,<br>もやし,だいこん,<br>はくさい,生しいたけ,<br>ながねぎ     | 790kcal<br>33.1g |

※ 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に公開しますので御覧ください。

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 はっちゅキッチン



給食センター元横山HP ご覧ください

