

# 令和8年 1月献立予定表



八王子市立鎌水中学校

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 34.6 18.3 1.8
13 火	ごはん	○	マーポー豆腐 チンゲン菜と卵のスープ わかめのにんにく炒め 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 ねじょうが	741 28.8 22.8 2.6
14 水	小 中 一 貫 教 育 の た め 給 食 な し									
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	根じょうが ごぼう たけのこ たまねぎ みかん	875 33.2 31.7 2.6
16 金	スパゲティミートソース	○	ジュリエンヌスープ 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 28.6 28.0 2.6
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 きりたんぽ汁	さごち みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳	米 さとう きりたんぽ 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 32.4 21.0 2.1
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 グリンピース 根じょうが にんにく みかん	788 28.3 33.3 2.4
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 紋り豆腐 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	干しそいたけ 玉ねぎ ながねぎ なめし えのきだけ 大根	745 33.6 22.7 2.9
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 グリンピース 白菜 エリンギ ゆず果汁 ミックスフルーツ缶	789 21.1 25.0 1.9
23 金	にんじんごはん	○	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	えのきだけ 長ねぎ キャベツ もやし みかん	720 29.4 18.9 2.7
26 月	わかめごはん	○	桑都揚げ はっちくんのみそ汁 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 チングンツアイ こまつな	はくさい だいこん 生じたけ もやし	722 27.0 20.1 3.3
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 グリンピース にんにく みかん えのきだけ	788 30.0 28.3 2.1
28 水	ごはん	○	のりの佃煮 赤魚の薬味焼き 吳汁 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	ににく だいこん ながねぎ しめじ もやし	757 36.6 21.6 2.7
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 ににく 根じょうが りんご グリンピース だいこん きゅうり 黄桃缶	789 21.2 22.4 2.1
30 金	かてめし	○	タ焼小焼やき 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 35.7 29.8 2.8

