

2026年1月 献立予定表



八王子市立

中学校

日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です!)			主な材料名						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		
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 白菜とコーンのサラダ◎ 雑煮◎ 鏡開き	ぶり,鶏肉, かまぼこ	★牛乳	米,きび,さとう, さといも,白玉	油	にんじん, ほうれんそう	はくさい,ホールコーン, ながねぎ,だいこん	762kcal 32g
13 火	ご飯	牛乳	鰯の七味焼き ほうれん草サラダ◎ 今が旬! 「ほうれん草」 みそ汁◎	さば,豆腐,みそ	カットわかめ, ★牛乳	米,さとう	ごま,油	万能ねぎ, ほうれんそう, ブロッコリー	にんにく,キャベツ, ホールコーン,だいこん, ながねぎ	800kcal 29.6g
14 水	ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム 白菜のクリームシチュー◎ フレンチサラダ◎ 今が旬! 「白菜」	鶏肉,ツナ	★牛乳, ★生クリーム	★ミルクパン, さとう, ★小麦粉	油,★バター, オリーブ油	にんじん	りんご,きゅうり, レモン(果汁、生), たまねぎ,はくさい, しめじ,キャベツ, ホールコーン	842kcal 31.1g
15 木	小豆ご飯	牛乳	松風焼き◎ チンゲン菜のからしあえ◎ けんちん汁 ◎ 果物(みかん) 小正月	あずき,豆腐, 鶏肉,★卵,みそ, かまぼこ,油揚げ	★牛乳	米,もち米, ★パン粉, さとう, さといも	ごま,油	チングンツアイ, にんじん	ながねぎ,もやし,ごぼう, だいこん,こんにゃく, みかん	750kcal 31.8g
16 金	スパゲティミートソース◎ リクエスト給食	オレンジ ジュース	オニオンドレッシングサラダ◎ 柚子蜜フルーツ◎	豚肉	★チーズ, ★牛乳	★スパゲティ, さとう, はちみつ	オリーブ油,油	にんじん, ホールトマト	たまねぎ,セロリー, にんにく,キャベツ, きゅうり,ホールコーン, ゆず(果皮、生), フルーツミックス缶	796kcal 26.7g
19 月	きなこ揚げパン リクエスト給食	牛乳	チキンビーンズ◎ 大根とわかめのサラダ◎	きな粉,大豆, 鶏肉	カットわかめ, ★牛乳	★コッペパン, さとう, グラニュー糖, じゃがいも, ★小麦粉	油,★バター, ごま油,ごま	にんじん, 枝豆	たまねぎ,グリンピース, きゅうり,だいこん	863kcal 33.1g
20 火	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き◎ 野菜と油揚げのごま和え◎ きりたんぽ汁◎ 800kcal	豚肉,油揚げ, 鶏肉	★牛乳	米,さとう, きりたんぽ	油,ごま, ごま油	にんじん, こまつな	根しようが,たまねぎ, もやし,ごぼう,だいこん, ながねぎ,こんにゃく	815kcal 34.5g
21 水	ご飯	牛乳	マーぼー大根◎ ステイック大学芋 中華たまごスープ◎ しっかり食べよう! 野菜350	豚肉,赤みそ, 鶏肉,★卵, 干しほたて	★牛乳	米,さとう, でんぶん, さつまいも	油,ごま油, ごま	にんじん, チングンツアイ	だいこん,ながねぎ, 干しいたけ,根しようが, にんにく,たまねぎ, えのきだけ	843kcal 27g
22 木	ご飯 SDGs	牛乳	いかのねぎ塩焼き◎ 野菜サラダ◎ 肉じゃが ◎ 果物(紅マドンナ)	いか,豚肉	★牛乳	米,はちみつ, じゃがいも, さとう	ごま油, ごま,油	ブロッコリー, にんじん, さやえんどう	根しようが,にんにく, ながねぎ,キャベツ, ホールコーン,きゅうり, たまねぎ,こんにゃく, 紅マドンナ	786kcal 35.6g
23 金	とりごぼうご飯◎ 今が旬! 「ごぼう」	牛乳	豆あげの唐揚げ キャベツとワカメの ナムル風あえ◎ 呉汁◎	鶏肉,油揚げ, 豆あげ,大豆, 豆腐,みそ	カットわかめ, ★牛乳	米,さとう, でんぶん	油,ごま油, ごま	にんじん, こまつな,枝豆	ごぼう,キャベツ, だいこん,ながねぎ	759kcal 33.4g
26 月	ご飯	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩り和え◎ 五目煮豆 ◎ みそ汁◎ 育む	鮭,油揚げ, かつおぶし粉, 大豆,鶏肉, 豆腐,みそ	こんぶ, カットわかめ, ★牛乳	米,さとう, さといも	ごま,油	こまつな, にんじん	もやし,しめじ,ごぼう, だいこん,ながねぎ	762kcal 40g
27 火	じゃこ菜めし	牛乳	厚焼き卵◎ ごまあえ◎ 沢煮椀◎ 果物(はれひめ)	★卵,豚肉	ちりめんじゃこ, ★牛乳	米,さとう, でんぶん	ごま,油	青菜,にんじん	たまねぎ,干しいたけ, はくさい,もやし, ホールコーン,ごぼう, だいこん,しらたき, はれひめ	756kcal 31.7g
28 水	学校給食週間 リクエスト給食 カレーライス◎	牛乳	ツナとブロッコリーのサラダ◎ フルーツヨーグルト 美味しく安全	豚肉,ツナ	★牛乳, ★ヨーグルト	米,じゃがいも, ★小麦粉, さとう	油,★バター, ごま油	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ,にんにく, 根しようが,ホールコーン, だいこん, フルーツミックス缶	885kcal 26.4g
29 木	ご飯	牛乳	蓮根とひじきハンバーグ 和風サラダ◎ オニオンスープ◎ 果物(みかん) うまみたっぷり	豆腐,豚肉, ★卵,バーコン	干ひじき, ★牛乳, くきわかめ	米,★パン粉, さとう	油,ごま, ごま油	にんじん	たまねぎ,れんこん, もやし,だいこん, みかん	760kcal 27.7g
30 金	かてめし◎	牛乳	桑都揚げ 定式幕和え◎ 八王汁◎ 地元を大切に	鶏肉,ちくわ, 油揚げ,★卵, 豚肉,みそ, ささかまぼこ, かつおぶし粉	ひじき,★牛乳	米,さとう, ★小麦粉, さといも	油,ごま, ごま油	にんじん, こまつな	ごぼう,れんこん, 干しいたけ,こんにゃく, もやし,だいこん, はくさい,生しいたけ, ながねぎ	790kcal 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 はちっこキッチン

給食センター元横山HP ご覧ください

