

令和8年1月分



## 予定献立表

昭島市立福島中学校  
昭島市立昭和中学校

日曜	主食	料理名	つける物 かける物	主な材料	栄養価		備考		
					エネルギー kcal	たんぱく質 g			
9金	豚丼(ご飯)	豚丼(具) 煮なます 七草汁		ご飯の上に、 豚丼の具を のせて食べて ください。	米・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・油・玉ねぎ・砂糖・白滝 澱粉・大根・油揚げ・人参・白ごま・干ししいたけ・絹豆腐 かぶ・せり・はこべら・なすな・ほとけのざ・ごきょう	707	31.1	今月の 献立紹介	
13火	ご飯	豚肉と野菜の甘辛炒め さつまいものレモン煮 バクテー			米・牛乳・ごま油・にんにく・豚肉・澱粉・玉ねぎ・人参 赤ピーマン・砂糖・すりごま・さつ芋・レモン・生姜・油 干ししいたけ・大根・チングンサイ・オイスターソース	707	25.0	今月は北海道を 特集します。	
14水	ご飯	ヤンニヨムチキン(揚) チャブチエ 卵とわかめの中華スープ			米・牛乳・鶏肉・生姜・澱粉・油・にんにく・砂糖・みそ 白ごま・豚肉・人参・しめじ・玉ねぎ・にら・白滝・ごま油 卵・わかめ	778	34.3	9日(金) 豚丼	
15木	ご飯	ほっけの塩焼き コーンボテト どさんこ汁			米・牛乳・ほっけ・油・ショルダーベーコン・玉ねぎ ホールコーン・じゃが芋・パセリ・豚肉・大豆・人参 さやいんげん・みそ	740	37.0	十勝地方の名物料理 です。スタミナがつい て、手軽に手に入る豚 肉に「つな丼」からヒ ントを得たじょう油 ベースの甘辛いタレで 味付けします。	
16金	ご飯	豆腐ハンバーグおろしほんずかけ 金平ごぼう 豚汁			米・牛乳・鶏肉・木綿豆腐・玉ねぎ・油・めひじき・生パン粉 大根・砂糖・澱粉・ごぼう・人参・さやいんげん・白ごま ごま油・豚肉・板こんにゃく・じゃが芋・小松菜・みそ	750	32.4	15日(木) どさんこ汁	
19月	ご飯	チキンアドボ パンシットヌードル ウータンビサヤ	<b>フィリピン料理特集</b>		米・牛乳・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく・砂糖 澱粉・春雨・油・マッシュルーム・セロリー・キャベツ・生姜 小松菜・オイスターソース・レモン・ホキ・かぼちゃ・オクラ	689	32.8	19日(月) チキンアドボ パンシット	
20火	ガーリックライス	トルティージャ カラフルサラダ 豚肉ともやしのスープ	フレンチドレッシング		米・にんにく・ホールコーン・マッシュルーム・砂糖・パセリ 油・牛乳・卵・ホークハム・じゃが芋・玉ねぎ・きゅうり キャベツ・人参・赤ピーマン・黄ピーマン・生姜・豚肉 もやし・しめじ	691	30.2	ヌードル ウータンビサヤ	
21水	五穀ご飯	焼きカレーコロッケ 塩こうじのマリネ なめこ汁	手作り ソース		米・黒米・もちあわ・もちきび・ひえ・押麦・牛乳・じゃが芋 油・豚肉・玉ねぎ・ホールコーン・澱粉・パン粉・キャベツ 人参・大根・黄ピーマン・オリーブ油・塩麹・砂糖・パセリ なめこ・わかめ・絹豆腐・小松菜・長ねぎ・みそ	711	24.6	ALTの先生の出身 地であるフィリピンの 料理を先生と相談しな がら献立にしました。	
22木	ガタタンラーメン (麺)	ガタタンラーメン(具) わかさぎのこまがらめ(揚) 生揚げと豚肉の炒めもの			蒸し中華麺・牛乳・豚肉・油・いか・焼きちくわ・人参・白菜 木綿豆腐・チングンサイ・卵・澱粉・わかさぎ・砂糖・白ごま 生姜・にんにく・キャベツ・だけのこ・生揚げ	754	40.0	22日(木) ガタタン ラーメン	
23金	ご飯	さばのねぎみぞ焼き 鶏肉と里芋の煮物 わかめとえのきだけのみそ汁			米・牛乳・さば・生姜・みそ・砂糖・長ねぎ・鶏肉・油 人参・里芋・大根・板こんにゃく・さやいんげん 干ししいたけ・玉ねぎ・木綿豆腐・えのき・わかめ	715	35.2	産卵のために石狩川 をのぼってくるサケと 野菜を使った汁物で、 北海道の代表的な郷土 料理です。	
26月	ポークカレーライス (麦ご飯)	ポークカレーライス(具) わかめサラダ ヨーグルトボムボム	中華ドレッ シング		米・大麦・牛乳・豚肉・油・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 じゃが芋・小麦粉・バター・りんご・もやし・キャベツ わかめ・ごま油・米粉ミックス粉・砂糖・ヨーグルト・卵	909	23.7	★新メニュー★ 26日(月) ヨーグルト ボムボム	
27火	さつ芋ご飯	棒餃子 ひじきと大豆の煮物 おふと豆腐のみそ汁	ごま塩		米・さつ芋・牛乳・豚肉・玉ねぎ・にら・キャベツ・生姜 にんにく・澱粉・ごま油・砂糖・オイスターソース・油 小麦粉・ぎょうざの皮・めひじき・糸こんにゃく・人参 焼きらくわ・大豆・さやいんげん・白菜・木綿豆腐 焼き芋・長ねぎ・みそ・黒ごま	719	31.5	「ボム」とはフラン ス語でりんごの意味 で、ヨーグルトとりん ごを使った焼き菓子で す。	
28水	大豆入りミートスパ グティ(麺)	大豆入りミートスパゲティ(具) 鶏肉とパリカのレモン炒め ミックスフルーツ(りんご・桃・ みかん)			スパゲティ・油・牛乳・豚肉・玉ねぎ・大豆・人参・セロリー ピーマン・マッシュルーム・トマト・生クリーム・チーズ バター・小麦粉・鶏肉・黄ピーマン・ホールコーン 赤ピーマン・レモン・りんご・黄桃・みかん	766	35.4	30日(金) 石狩汁	
29木	ご飯(地場米)	鶏の甘酢ソース(揚) マセドアンサラダ タイピーエン			米・牛乳・鶏肉・澱粉・油・砂糖・しめじ・干ししいたけ 昆島ねぎ・じゃが芋・人参・ホールコーン・むき枝豆 にんにく・生姜・豚肉・焼きちくわ・キャベツ・玉ねぎ きくらげ・春雨・ごま油	771	30.0	昭島でとれた新鮮な野菜と米を使います。 (太字下線表記)	
30金	スタミナ丼(ご飯)	スタミナ丼(具) 小松菜とツナの炒め和え 石狩汁		ご飯の上に、 スタミナ丼の 具をのせて 食べてください。	米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・玉ねぎ・人参・もやし にら・みそ・砂糖・白ごま・澱粉・ツナ・ホールコーン 小松菜・さけ・じゃが芋・大根・昆島ねぎ	748	36.2	エネルギー(kcal) 742 (830)	たんぱく質(g) 31.8 (27~41.5)

\*材料の都合により、献立を変更することがあります。  
\*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士まで  
お願ひいたします。

清泉中学校の「献立シンクール」と瑞雲中学校の「献立コ  
ンテスト」の応募献立を紹介します！

14日、15日、16日、20日、21日、23日、28日、30日は清泉中学校、  
13日、27日、29日は瑞雲中学校の献立です。

どの献立も栄養バランスや彩りなど様々な工夫をされた素敵な献立ばかりです！



29日(木)と30日(金)のご飯は、昭島産  
のお米を炊きます。味わっていただきましょう。

～ 今月の地場食材 ～

昭島でとれた新鮮な野菜と米を使います。  
(太字下線表記)

