

令和8年1月分



## 予定献立表

昭島市立瑞雲中学校  
昭島市立清泉中学校

日曜	主食 飲み物	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) 牛乳	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・干しいたけ・絹豆腐 かぶ・せり・はこべら・なすな・ほとけのざ・ごぎょう	707	31.1	今月の 献立紹介
13 火	ご飯 牛乳	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・さつま芋・レモン・生姜・油 干しいたけ・ <b>おふくろ太根</b> ・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 牛乳	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	
15 木	ご飯 牛乳	ほっけの塩焼き コーンポテト 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	
16 金	ご飯 牛乳	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	
19 月	ご飯 牛乳	チキンアドボ パンシットヌードル ウータンビサヤ	フィリピン料理特集	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	15日(木) どさんこ汁
20 火	ガーリックライス 牛乳	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・ポークハム・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	19日(月) チキンアドボ パンシット
21 水	五穀ご飯 牛乳	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・ <b>太根</b> ・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・ <b>小松菜</b> ・長ねぎ・みそ	711	24.6	ヌードル ウータンビサヤ
22 木	ガタタンラーメン (麺) 牛乳	ガタタンラーメン(具) わかさぎのごまがらめ(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・ <b>白菜</b> 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	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。
23 金	ご飯 牛乳	さばのねぎみそ焼き 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・ <b>八つ頭</b> ・ <b>おふくろ太根</b> ・板こんにゃく さやいんげん・干しいたけ・玉ねぎ・木綿豆腐 えのき・わかめ	715	35.2	22日(木) ガタタン ラーメン
26 月	ポークカレーライス (麦ご飯) 牛乳	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	芦別地方の名物料理 で具だくさんでとろみ のついたスープ「ガタ タン」をラーメンと一 緒に食べます。
27 火	さつま芋ご飯 牛乳	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・さつま芋・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 焼きちくわ・大豆・さやいんげん・ <b>白菜</b> ・木綿豆腐 焼きふ・ <b>拌島ねぎ</b> ・みそ・黒ごま	719	31.5	30日(金) 石狩汁
28 水	大豆入りミートスパ ゲティ(麺) 牛乳	大豆入りミートスパゲティ(具) 鶏肉とパプリカのレモン炒め 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	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。
29 木	ご飯(地場米) 牛乳	鶏の甘酢ソース(揚) マセドアンサラダ タイピーエン	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・鶏肉・澱粉・油・砂糖・しめじ・干しいたけ 長ねぎ・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	★新メニュー★ 26日(月) ヨーグルト ボムボム
30 金	スタミナ丼(ご飯) 牛乳	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 <b>小松菜</b> ・さけ・じゃが芋・ <b>太根</b> ・ <b>拌島ねぎ</b>	748	36.2	「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。

\*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。

今月の栄養価  
(基準値)エネルギー(kcal)  
742  
(830)たんぱく質(g)  
31.8  
(27~41.5)

## 清泉中学校の「献立コンクール」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お献立ばかりです！

## ～ 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)

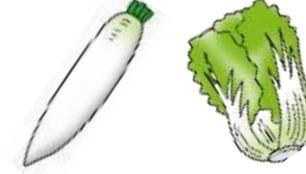
八つ頭



長ねぎ(拌島ねぎ)

キヌヒカリ  
・はる  
み・虹のき  
らめきのブ  
レンド米で  
す。

小松菜



大根(おふくろ太根) 白菜



29日(木)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。