

# [ 1 月 献 立 表 ]

2026年 1月

日野市立三沢中学校

月	火	水	木	金
			8日	9日
			始業式	牛乳 七草茶漬 魚の照り焼き 茎わかめと胡瓜の梅醤油 きんとんパイ
				11時 - 795 kcal たんぱく質 35.6 g
12日	13日	14日	15日	16日
成人の日	牛乳 みぞれうどん 竹輪の磯辺揚げ さつま芋の天ぷら お汁粉	コーヒー牛乳 きな粉トースト コーンクリームシチュー スタミナサラダ	牛乳 さつま芋ごはん 松風焼 柚香漬 むらくも汁	牛乳 そば飯 チーズオムレツ 大根スープ 果物(みかん)
	11時 - 871 kcal たんぱく質 31.4 g	11時 - 737 kcal たんぱく質 30.7 g	11時 - 738 kcal たんぱく質 32.9 g	11時 - 713 kcal たんぱく質 30.1 g
19日	20日	21日	22日	23日
牛乳 ひじきごはん 青のり大豆 あえ物 たらちゃん汁	牛乳 カレーライス ナッツサラダ 果物(りんご)	牛乳 ご飯 豆腐のそぼろ煮 拌三絲 わかさぎの唐揚げ	牛乳 ご飯 フライ盛り合わせ(カツ・えび) 茎わかめとじゃが芋炒め 味噌汁	牛乳 チャウミン モモ ふかし芋 かきたまスープ
11時 - 764 kcal たんぱく質 34.9 g	11時 - 759 kcal たんぱく質 24.1 g	11時 - 751 kcal たんぱく質 31.0 g	11時 - 795 kcal たんぱく質 35.6 g	11時 - 700 kcal たんぱく質 35.6 g
26日	27日	28日	29日	30日
牛乳 アロスコンポーヨ 魚のスパイシー焼 ミネストローネ チーズケーキブルーベリーソース	牛乳 タラモパン サラダ アクアコッタ ココアアーモンド	牛乳 ご飯 えのきの佃煮 生揚げのケチャップがらめ 味噌汁 果物(いよかん)	牛乳 バターライス ハッシュドビーフ パリパリサラダ 果物(苺)	牛乳 ご飯 東光寺沢庵 鯨の竜田揚げ のっぺい汁 果物(ぼんかん)
11時 - 816 kcal たんぱく質 36.2 g	11時 - 723 kcal たんぱく質 28.5 g	11時 - 779 kcal たんぱく質 27.0 g	11時 - 774 kcal たんぱく質 23.5 g	11時 - 777 kcal たんぱく質 33.2 g