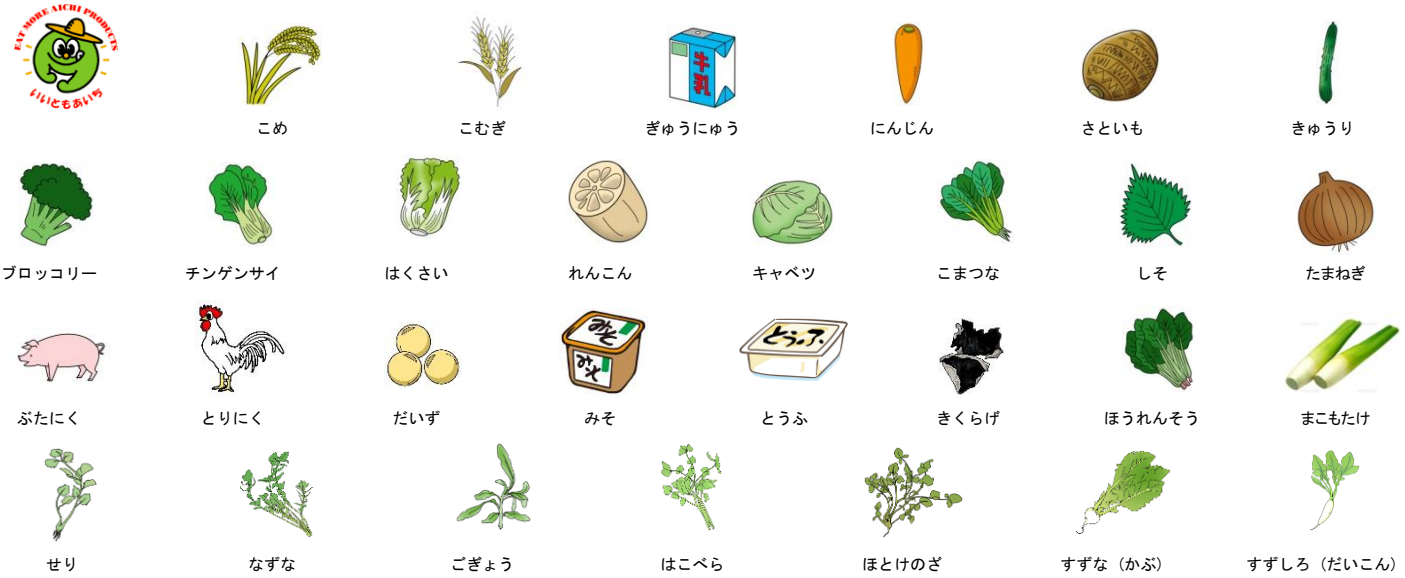
令和７年１月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日 曜	食器	献立	＜赤＞ おもに体をつくる もとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
7 火	大	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		635 21.8
	皿	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ　パンこ	あぶら	
	皿	おにしめ（鶏肉や根菜などが入ったおせち料理の煮物です。）	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう　れんこん しいたけ	さとう　さといも		
	小	ななくさじる（７日「人日の節句」にちなみ、春の七草が入っています。）	とうふ かまぼこ		せり　なずな　ごぎょう はこべら　ほとけのざ すずな　すずしろ にんじん	だいこん　かぶ はくさい			
8 水	大	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610 25.9
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく　とうふ だいず			たまねぎ	さとう　かたくりこ		
	皿	こうはくなます（おせち料理の紅白の酢の物です。）			にんじん	だいこん	さとう	ごま	
	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ　みそ	わかめ	にんじん　はねぎ	はくさい　しろねぎ ごぼう	さといも		
9 木	大	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		657 26.8
	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく　だいず とうふ		にんじん　はねぎ	たまねぎ　しろねぎ たけのこ　きくらげ	さとう　かたくりこ	ごまあぶら	
	皿	やきぎょうざ（2こ）	ぶたにく			キャベツ　たねぎ	こむぎこ	あぶら	
	皿	みかん（生）				みかん			
10 金	大	わかめごはん　牛乳		ぎゅうにゅう　わかめ			こめ		624 25.2
	皿	さばのてりやき	さば				さとう		
	皿	ごぼうサラダ ごまドレッシング	チキンハム			ごぼう　きゅうり	（「鏡開き」にちなみ、もちが入っています。）	ドレッシング	
	小	かがみびらきじる	とりにく　かまぼこ		にんじん　こまつな	はくさい　しいたけ	もち		
14 火	大	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602 19.3
	皿	ロモ・サルタード	ぶたにく		あかピーマン トマト	たまねぎ　にんにく マッシュルーム		あぶら	
	皿	フライドポテト					じゃがいも	あぶら	
	小	キャベツスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ とうもろこし			
15 水	大	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		648 24.4
	皿	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう		
	小	じゃがいものそぼろに	とりにく　はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく　たまねぎ	さとう　じゃがいも		
	皿	きりぼしだいこんのあえもの	チキンハム		にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん	さとう	ごま	
16 木	皿	りんごパン　牛乳		ぎゅうにゅう		りんご	パン		636 26.5
	皿	ひとくちスパイスからあげ	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら	
	大	とうにゅうやさいスープ	ベーコン　とうにゅう		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ とうもろこし	じゃがいも		
	小	★アンニンドーフ ［ ぎゅうにゅう ］	ぎゅうにゅう			もも パインアップル	さとう		

愛知県産の食材（1月分の予定）



毎月 19 日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

【１月学校給食献立月目標】
地場産物や郷土料理を知ろう

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
※★は、アレルギー対応食です。[　]内のアレルゲンの除去食を提供します。
※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

日曜	食器	献立	＜赤＞ おもに体をつくるもとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
17 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		646 26.4
	皿	ちりゅうしょくざいのひ まこもたけしゅうまい(2こ)	ぶたにく			まこもたけ たまねぎ	こむぎこ		
	皿	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ		
	小	ちゅうかスープ	とりにく なると とうふ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	はるさめ		
		◎ヨーグルト		ヨーグルト			さとう		
20 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		626 23.6
	皿	とりにくのみぞれに	とりにく		あおじそ	しょうが だいこん しめじ	かたくりこ さとう	あぶら	
	皿	ゆかりあえ			あかじそ	キャベツ きゅうり			
	小	つみれじる	いわし たら とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ	さとう		
21 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		621 29.0
	皿	にくだんごのあまずあん(2こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ		
	小	★こうやどうふのたまごとじ [たまご]	こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース	さとう		
	皿	ブロッコリーのとさあえ	ちくわ かつおぶし		ブロッコリー	もやし	さとう		
22 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		669 21.0
	小	キーマカレー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	カレールウ じゃがいも		
	皿	チキンナゲット(2こ)	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	皿	りんご(生)				りんご			
23 木	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		688 27.8
	皿	ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく					あぶら	
	大	かぶのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ	ホワイトルウ じゃがいも		
	小	ちりゅうしょくざいのひ はくさいとだいずのえいようたっぷりコールスローサラダ マヨドレッシング	だいず チキンハム	ひじき		はくさい きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
		だいずチョコクリーム	だいず	だっしふんにゅう			さとう	あぶら チョコレート	
		24日～31日 「学校給食週間」～全国の郷土料理を取り入れました～							
24 金	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		635 23.3
	大	みそにこみうどん 愛知県 のしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい			
	皿	れんこんいりコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
	小	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり			
27 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		629 25.0
	皿	ぶりのたつたあげ 石川県	ぶり				キャッサバでんぷん	あぶら	
	小	めったじる（さつまいもや大根、人参などが入った豚汁です。）	ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ	さつまいも		
	皿	ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま	
28 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		659 25.4
	皿	ぶたどんのぐ 北海道	ぶたにく			たまねぎ	さとう		
	皿	ししゃもフライ(2ほん) ソース		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら	
	小	いもだんごじる（じゃがいも団子が入った汁物です。）			にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ	じゃがいも かたくりこ		
29 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		597 23.2
	皿	やきやさいはんぺん 東京都	たら		にんじん	とうもろこし キャベツ		あぶら	
	小	ちゃんこに	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	
	皿	こまつなとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		こまつな	キャベツ	さとう		
30 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		659 24.4
	皿	ひとくちチキンなんばん ノンエッグタルタルソース 宮崎県（チキン南蛮にタルタルソースをかけて食べましょう。）	とりにく			しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグタルタルソース	
	皿	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり		ごま ごまあぶら	
	小	ざぶじる	なまあげ かまぼこ		にんじん かぼちゃ はねぎ	ごぼう だいこん しろねぎ			
31 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		648 25.1
	皿	あつやきたまご 愛知県	たまご				さとう	あぶら	
	小	にみそ	ぶたにく みそ はんぺん		にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい	さといも さとう		
	皿	れんこんサラダ わふうクリーミードレッシング	チキンハム			れんこん キャベツ えだまめ		ドレッシング	

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	638	24.7	27.9	364	98	3.1	232	0.56	0.51	27	3.7	2.1

★☆★☆★☆★☆★☆★☆今月の我が家の自慢料理★☆★☆★☆★☆★☆★☆

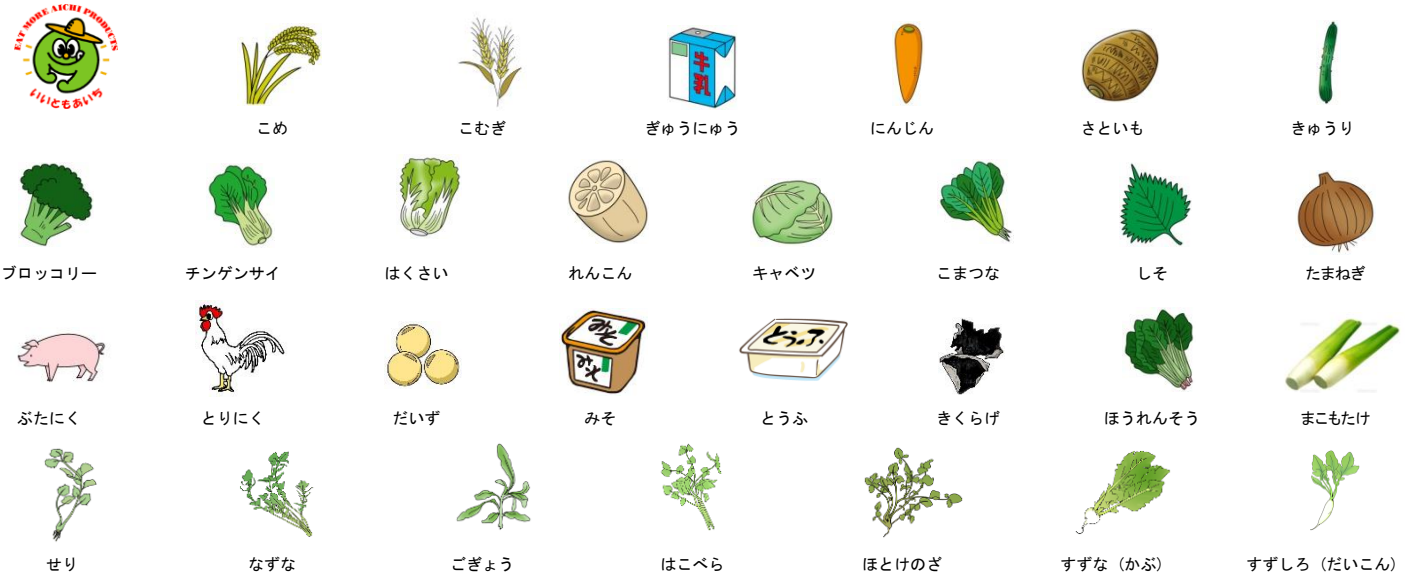
今月は２０日（月）に**竜北中学校3年3組藤本楓さん、3年6組藤本柊さん、来迎寺小学校2年1組藤本維吹さんの「鶏肉のみぞれ煮」**、２３日（木）に**八ツ田小学校6年2組木嶋知歩さん、2年1組木嶋理歩さんの「白菜と大豆の栄養たっぷりコールスローサラダ」**を取り入れました。

令和７年１月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	＜赤＞ おもに体をつくるもとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
7 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		800 28.5
	皿	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	皿	おにしめ（鶏肉や根菜などが入ったおせち料理の煮物です。）	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	さとう さといも		
	小	ななくさじる（７日「人日の節句」にちなみ、春の七草が入っています。）	とうふ かまぼこ		せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ にんじん	だいこん かぶ はくさい			
8 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		788 32.3
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ	さとう かたくりこ		
	皿	こうはくなます（おせち料理の紅白の酢の物です。）			にんじん	だいこん	さとう	ごま	
	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ ごぼう	さといも		
9 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		849 33.7
	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいず とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
	皿	やきぎょうざ（3こ）	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
	皿	みかん（生）				みかん			
10 金	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		801 30.8
	皿	さばのてりやき	さば				さとう		
	皿	ごぼうサラダ ごまドレッシング	チキンハム			ごぼう きゅうり	（「鏡開き」にちなみ、もちが入っています。）	ドレッシング	
	小	かがみびらきじる	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい しいたけ	もち		
14 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		821 26.4
	皿	ロモ・サルタード	ぶたにく		あかピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム		あぶら	
	皿	フライドポテト					じゃがいも	あぶら	
	小	キャベツスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし			
		かくチーズ		チーズ					
15 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		830 30.2
	皿	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう		
	小	じゃがいものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	さとう じゃがいも		
	皿	きりぼしだいこんのあえもの	チキンハム		にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん	さとう	ごま	
16 木	皿	りんごパン 牛乳		ぎゅうにゅう		りんご	パン		822 33.3
	皿	ひとくちスパイスからあげ	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら	
	大	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも		
	小	★アンニンドーフ［ ぎゅうにゅう ］	ぎゅうにゅう			もも パインアップル	さとう		

愛知県産の食材（1月分の予定）



毎月 19 日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

【１月学校給食献立月目標】
地場産物や郷土料理を知ろう

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
※★は、アレルギー対応食です。[　]内のアレルゲンの除去食を提供します。
※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

日曜	食器	献立	＜赤＞ おもに体をつくるもとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
17 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		821 32.7
	皿	ちりゅうしょくざいのひ まこもたけしゅうまい(3こ)	ぶたにく			まこもたけ たまねぎ	こむぎこ		
	皿	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ		
	小	ちゅうかスープ	とりにく なると とうふ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	はるさめ		
		◎ヨーグルト		ヨーグルト			さとう		
20 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		801 29.4
	皿	とりにくのみぞれに	とりにく		あおじそ	しょうが だいこん しめじ	かたくりこ さとう	あぶら	
	皿	ゆかりあえ			あかじそ	キャベツ きゅうり			
	小	つみれじる	いわし たら とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ	さとう		
21 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		813 36.8
	皿	にくだんごのあまずあん(3こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ		
	小	★こうやどうふのたまごとじ [たまご]	こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース	さとう		
	皿	ブロッコリーのとさあえ	ちくわ かつおぶし		ブロッコリー	もやし	さとう		
22 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		873 26.7
	小	キーマカレー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	カレールウ じゃがいも		
	皿	チキンナゲット(3こ)	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	皿	りんご(生)				りんご			
23 木	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		866 33.4
	皿	ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく					あぶら	
	大	かぶのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ	ホワイトルウ じゃがいも		
	小	ちりゅうしょくざいのひ はくさいとだいずのえいよう たっぷりコールスローサラダ マヨドレッシング	だいず チキンハム	ひじき		はくさい きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
		だいずチョコクリーム	だいず	だっしふんにゅう			さとう	あぶら チョコレート	
		24日～31日 「学校給食週間」～全国の郷土料理を取り入れました～							
24 金	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		757 27.6
	大	みそにこみうどん 愛知県 のしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい			
	皿	れんこんいりコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
	小	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり			
27 月	大	ごはん 牛乳 石川県		ぎゅうにゅう			こめ		781 28.7
	皿	ぶりのたつたあげ	ぶり				キャッサバでんぷん	あぶら	
	小	めったじる さつまいもや大根、人参などが入った豚汁です。	ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ	さつまいも		
	皿	ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま	
28 火	大	ごはん 牛乳 北海道		ぎゅうにゅう			こめ		830 30.1
	皿	ぶたどんのぐ	ぶたにく			たまねぎ	さとう		
	皿	ししゃもフライ(2ほん) ソース		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら	
	小	いもだんごじる じゃがいも団子が入った汁物です。			にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ	じゃがいも かたくりこ		
29 水	大	ごはん 牛乳 東京都		ぎゅうにゅう			こめ		765 28.6
	皿	やきやさいはんぺん	たら		にんじん	とうもろこし キャベツ		あぶら	
	小	ちゃんこに	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しめじ もやし こんにゃく たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	
	皿	こまつなとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		こまつな	キャベツ	さとう		
30 木	大	ごはん 牛乳 宮崎県		ぎゅうにゅう			こめ		835 30.3
	皿	ひとくちチキンなんばん ノンエッグタルタルソース チキン南蛮にタルタルソースをかけて食べましょう。	とりにく			しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグタルタルソース	
	皿	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり		ごま ごまあぶら	
	小	ざぶじる	なまあげ かまぼこ		にんじん かぼちゃ はねぎ	ごぼう だいこん しろねぎ			
31 金	大	ごはん 牛乳 愛知県		ぎゅうにゅう			こめ		824 30.7
	皿	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら	
	小	にみそ	ぶたにく みそ はんぺん		にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい	さといも さとう		
	皿	れんこんサラダ わふうクリーミードレッシング	チキンハム			れんこん キャベツ えだまめ		ドレッシング	

今月の平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(摂取エネルギーの%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	815	30.6	26.2	419	120	4.2	274	0.75	0.62	33	4.9	2.7

★☆★☆★☆★☆★☆★☆**今月の我が家の自慢料理**★☆★☆★☆★☆★☆★☆

今月は２０日（月）に**竜北中学校3年3組藤本楓さん、3年6組藤本柊さん、来迎寺小学校2年1組藤本維吹さんの「鶏肉のみぞれ煮」**、２３日（木）に**八ツ田小学校6年2組木嶋知歩さん、2年1組木嶋理歩さんの「白菜と大豆の栄養たっぷりコールスローサラダ」**を取り入れました。