

令和8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)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
			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	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		590
	皿	はるのななくさ ふりかけ	7日「人日の節句」にちなみ、 春の七草が入っています。	ちりめんじゃこ	せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ	だいこん かぶ		ごま	
	水	皿	ぶりキャベツカツ	ぶり		キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん しろねぎ ごぼう	さといも		24.3
8	皿	りんごパン 牛乳		ぎゅうにゅう		りんご	パン		628
	皿	ポロニアステーキ	ぶたにく とりにく				かたくりこ	あぶら	
	大	しろいんげんまめのポタージュ	だいず とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい にんにく	ホワイトルウ じゃがいも			
	小	キャロットサラダ		にんじん	えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら		
		ココアぎゅうにゅうのもと				さとう	さとう	ココア	27.7
9	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		655
	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	かたくりこ さとう	「鏡開き」にちなみ、 もちが入っています。	
	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	れんこん きゅうり	もち		
	皿	れんこんサラダ ごまドレッシング	チキンハム	にんじん				ドレッシング	
13	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		685
	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	あげぎょうざ(2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				
14	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		585
	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			19.7	
15	皿	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		708
	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	ちりゅうしよくざいのひ ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	さとう ハヤシルウ じゃがいも			
	小	★あんにんどうふ 【ぎゅうにゅう】		ぎゅうにゅう		もも パインアップル	さとう		
16	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		626
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご	にんじん	グリーンピース たけのこ とうもろこし しいたけ	さとう かたくりこ	あぶら		
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん	にんじん	こんにゃく たまねぎ グリーンピース	さとう じゃがいも		25.8	
	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		

愛知県産の食材(1月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



とりにく



ぶたにく



にぎす



ちりめんじゃこ



だいにん



みそ



おから



たまご



きくらげ



にんじん



きゅうり



チンゲンサイ



はくさい



れんこん



キャベツ



こまつな



ほうれんそう



みかん



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのぎ



すずな (かぶ)



すずしろ (だいにん)

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主菜・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。[]内のアレルギー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。



【1月学校給食献立月目標】

じばさんぶつ きょうどりようり し
 地場産物や郷土料理を知ろう



日曜	食器	献立	＜赤＞ おもに体をつくる ものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える ものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの ものになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
			1群 魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 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						
19月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		565	23.6				
	皿	だいずとおからのしゅうまい(2こ)	ぶたにく だいず おから		たまねぎ	こむぎこ かたくりこ	あぶら							
	皿	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ								
	小	やさしいっぱいスープ	とりにく	にんじん はねぎ	しいたけ えのきたけ たまねぎ はくさい もやし しろねぎ しょうが		ごまあぶら							
20火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		624	23.8				
	皿	とりにくのみぞれに	とりにく		しょうが だいこん	かたくりこ さとう	あぶら							
	皿	キャベツともやしのゆかりあえ		しそ	キャベツ もやし									
	小	つみれじる	いわし 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 しょうが	かたくりこ								
21水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		657	29.8				
	皿	いわしのしょうがに	いわし		しょうが	さとう								
	小	★こうやどうふのたまごじ 【 たまご 】	こうやどうふ とりにく はんぺん たまご	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	さとう								
	皿	ごまあえ		にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま							
22木	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		647	20.6				
	小	だいずミートのキーマカレー	だいずミート	にんじん ビーマン	たまねぎ	カレールー 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日～30日 「学校給食週間」～全国の郷土料理や特産物を取り入れました～														
23金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		614	22.3				
	皿	いかいりカツ	北海道・東北地方 いか			こむぎこ パンこ	あぶら							
	皿	ひきなすり	あぶらあげ	にんじん	だいこん しいたけ	さとう								
	小	ださんこじる	千切りにした食材 の炒めものです。 ぶたにく みそ	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく もやし とうもろこし しょうが しろねぎ	じゃがいも	ごまあぶら とうにゅうバター							
26月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		632	17.7				
	皿	ゼリーフライ	関東地方 おから	にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ	こむぎこ じゃがいも	あぶら							
	小	けんちんじる	おからやじゃがいも などを小判型にした フライです。	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ はくさい		ごまあぶら							
	皿	かんぴょうサラダ コールスロードレッシング	まぐろあぶらづけ	にんじん	キャベツ かんぴょう とうもろこし	さとう	ドレッシング							
27火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		594	25.7				
	皿	たこいりたこやき	近畿地方 たこ	はねぎ	しろねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら							
	小	あすかじる	とりにく とうにゅう なまあげ みそ ぶたにく	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ だいこん えのきたけ たまねぎ うめ									
	皿	ばいにくいため みかんゼリー	給食では牛乳の 代わりに豆乳を 使用します。	にんじん こまつな	みかん	さとう								
28水	皿	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		607	26.3				
	大	きしめんのしる	中部地方 あぶらあげ ちくわ	ほうれんそう にんじん	はくさい しいたけ	さといも さとう								
	皿	にぎすフライ ソース	にぎす 蒲都市での水揚げ量 が多い魚です。			こむぎこ パンこ	あぶら							
	小	はつちょうみそと とりにくのどてに	とりにく みそ	にんじん はねぎ	こんにゃく ごぼう しろねぎ	さとう								
29木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		628	27.7				
	皿	がんす	中国・四国地方 たら	にんじん	たまねぎ	かたくりこ さとう パンこ こむぎこ	あぶら							
	小	じゃが	魚のすり身や野菜を使った かまぼこのフライです。	とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ ちくわ かつおぶし	にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい こんにゃく しいたけ ごぼう	さとう							
	皿	とさあえ	肉や野菜、豆腐からでる水分 だけで煮込んだ郷土料理です。	ほうれんそう	はくさい もやし	さとう								
30金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602	20.7				
	皿	たかなそぼろどんのぐ	九州・沖縄地方 とりにく	たかな にんじん	とうもろこし たまねぎ にんにく	さとう								
	小	だごじる	ぶたにく みそ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう しいたけ	こむぎこ								
	皿	うむくじボール	紅芋とでんぷんを混ぜて揚げた郷土料理 をアレンジしたモチモチ食感のおやつです。			べにいも タピオカ じゃがいも さとう	あぶら							
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		食物繊維 (g)	食塩 (g)		
			626	24.4	27.2	358	99	3.2	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	5.1	2.0

今月の我が家の自慢料理

今月は19日(月)に知立中学校2年6組山口囃太さんの「野菜いっぱいスープ」、28日(水)に八ツ田小学校6年1組早崎理人さんの「八丁みそと鶏肉のどて煮」を取り入れました。お楽しみに！



令和8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	献立	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		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	大	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		778	30.4
	皿	はるのななくさ ふりかけ	ちりめんじゃこ	せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ	だいこん かぶ		ごま		
	皿	ぶりキャベツカツ	ぶり		キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はねぎ	だいこん しろねぎ ごぼう	さといも			
8	皿	りんごパン 牛乳	ぎゅうにゅう		りんご	パン		794	34.7
	皿	ポロニアステーキ				かたくりこ	あぶら		
	大	しろいんげんまめのポタージュ	だいにす とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい にんにく	ホワイトルウ じゃがいも			
	小	キャロットサラダ ココアぎゅうにゅうのもと		にんじん	えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら ココア		
9	大	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ			こめ		849	31.5
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいにす		たまねぎ	かたくりこ さとう	「鏡開き」にちなみ、 もちが入っています。		
	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 にんじん	はくさい しいたけ れんこん きゅうり	もち	ドレッシング		
	皿	れんこんサラダ ごまドレッシング	チキンハム						
13	大	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		895	34.5
	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいにす 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	あげぎょうざ(3こ)	ぶたにく		キャベツ たまねぎ みかん	こむぎこ	あぶら		
	皿	みかん(生)							
14	大	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		754	24.3
	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	皿	クロスロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		912	34.6
	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	ちりゅうしょうさいのひ ポークビーンズ	ぶたにく だいにす	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	さとう ハヤシルウ じゃがいも			
	小	★あんにんどうふ [ぎゅうにゅう]	ぎゅうにゅう		もも パインアップル	さとう			
16	大	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		799	31.6
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご	にんじん	グリーンピース たけのこ とうもろこし しいたけ	さとう かたくりこ	あぶら		
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん	にんじん	こんにゃく たまねぎ グリーンピース	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		

愛知県産の食材(1月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



とりにく



ぶたにく



にぎす



ちりめんじゃこ



だいにす



みそ



おから



さといも



きくらげ



にんじん



きゅうり



チンゲンサイ



はくさい



れんこん



キャベツ



こまつな



ほうれんそう



みかん



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのぎ



すずな (かぶ)



すずしろ (だいこん)

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※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。[]内のアレルギー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。



【1月学校給食献立月目標】

じばさんぶつ きょうどりようり し
 地場産物や郷土料理を知ろう



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						
19 月	大皿	ごはん 牛乳 だいずとおからのしゅうまい(3こ)	ぶたにく だいず おから	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら	741	29.5				
	皿	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ えのきたけ たまねぎ はくさい もやし しろねぎ しょうが	さとう かたくりこ							
	小	やさしいっぱいスープ	とりにく		にんじん はねぎ			ごまあぶら						
20 火	大皿	ごはん 牛乳 とりにくのみぞれに	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが だいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	800	29.5				
	皿	キャベツともやしのゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ しょうが	かたくりこ							
	小	つみれじる	いわし どうふ		にんじん はねぎ									
21 水	大皿	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ さとう		844	36.9				
	小	★こうやどうふのたまごじ 【 たまご 】	こうやどうふ とりにく はんぺん たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	さとう							
	皿	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま						
22 木	大皿	むぎごはん 牛乳 だいずミートのキーマカレー	だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ	こめ むぎ カレールウ じゃがいも		845	26.3				
	小						こむぎこ パンこ	あぶら						
	皿	チキンナゲット(3こ)	とりにく											
	皿	りんご(生)				りんご								
23日～30日 「学校給食週間」～全国の郷土料理や特産物を取り入れました～														
23 金	大皿	ごはん 牛乳 いかいりカツ	北海道・東北地方	ぎゅうにゅう			こめ こむぎこ パンこ	あぶら	777	26.7				
	皿	ひきないう	いか あぶらあげ ぶたにく みそ		にんじん にんじん はねぎ	だいこん しいたけ たまねぎ にんにく もやし とうもろこし しょうが しろねぎ	さとう じゃがいも	ごまあぶら とうにゅうバター						
	小	どさんこじる	千切りにした食材 の炒めものです。											
26 月	大皿	ごはん 牛乳 ゼリーフライ	関東地方	ぎゅうにゅう			こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら	780	21.0				
	小	けんちんじる	おから とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ だいこん ごぼう しろねぎ はくさい キャベツ かんぴよう とうもろこし	さとう	ごまあぶら ドレッシング						
	皿	かんぴようサラダ コールスロードレッシング	フライです。	まぐろあぶらづけ	にんじん									
27 火	大皿	ごはん 牛乳 たこいりたこやき	近畿地方	ぎゅうにゅう			こめ こむぎこ	あぶら	742	31.4				
	小	あすかじる	たこ とりにく とうにゅう なまあげ みそ ぶたにく	給食では牛乳の 代わりに豆乳を 使用します。	はねぎ にんじん はねぎ にんじん こまつな	しろねぎ キャベツ はくさい しろねぎ だいこん えのきたけ たまねぎ うめ みかん								
	皿	ばいにくいため みかんゼリー					さとう							
28 水	大皿	きしめん 牛乳 きしめんのしる	中部地方	ぎゅうにゅう			きしめん さといも さとう		742	32.1				
	皿	にぎすフライ ソース	あぶらあげ ちくわ にぎす	蒲都市での水揚げ量 が多い魚です。	ほうれんそう にんじん	はくさい しいたけ	こむぎこ パンこ	あぶら						
	小	はつちようみそと とりにくのどてに	とりにく みそ		にんじん はねぎ	こんにゃく ごぼう しろねぎ	さとう							
29 木	大皿	ごはん 牛乳 がんす	中国・四国地方	ぎゅうにゅう			こめ かたくりこ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	796	34.0				
	小	じゃが	魚のすり身や野菜を使った かまぼこのフライです。	たら とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ ちくわ かつおぶし	にんじん はねぎ にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ はくさい こんにゃく しいたけ ごぼう	さとう							
	皿	ときあえ	肉や野菜、豆腐からでる水分 だけで煮込んだ郷土料理です。		ほうれんそう	はくさい もやし	さとう							
30 金	大皿	ごはん 牛乳 たかなそぼろどんのぐ	九州・沖縄地方	ぎゅうにゅう			こめ さとう		835	25.6				
	小	だごじる	とりにく ぶたにく みそ		たかな にんじん にんじん はねぎ	とうもろこし たまねぎ にんにく だいこん はくさい しろねぎ ごぼう しいたけ	こむぎこ							
	皿	うもじボール(2こ)	紅芋とでんぷんを混ぜて揚げた郷土料理 をアレンジしたモチモチ食感のおやつです。				べにいも タピオカこ じゃがいも さとう	あぶら						
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			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
			805	30.3	25.4	400	122	4.3	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	6.5	2.6

今月の我が家の自慢料理

今月は19日(月)に知立中学校2年6組山口囃太さんの「野菜いっぱいスープ」、28日(水)に八ツ田小学校6年1組早崎理人さんの「八丁みそと鶏肉のどて煮」を取り入れました。お楽しみに！

