

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) たんぱく質 (g)			
			1群	2群	3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 水	大 皿	ごはん 牛乳 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。	ぎゅうにゅう	ちりめんじやこ	せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ	だいこん かぶ	こめ	ごま	590
	皿	ぶりキャベツカツ	ぶり	わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ だいこん しろねぎ ごぼう	ごむぎこ パンこ さといも	あぶら	24.3
8 木	大 皿	りんごパン 牛乳 ボロニアステーキ しらいんげんまめのポタージュ	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ はくさい にんにく	りんご	パン かたくりこ ホワイトルウ じやがいも	あぶら	628
	小	キャロットサラダ ココアきゅうにゅうのもと		にんじん	えだまめ どうもろこし	さとう さとう	あぶら ココア		27.7
9 金	大 皿	わかめごはん 牛乳 とうふハンバーグのあんかけ	ぎゅうにゅう わかめ		たまねぎ	こめ	かたくりこ さとう	「鏡開き」にちなみ、 もちが入っています。	655
	小	かがみびらきじる れんこんサラダ ごまドレッシング	とりにく とうふ だいす	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	ドレッシング		25.1
13 火	大 皿	ごはん 牛乳 とうふのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ みかん	ごまあぶら	685	
	皿	あげぎょうざ(2c) みかん(生)	ぶたにく			ごむぎこ	あぶら		27.3
14 水	大 皿	ごはん 牛乳 ロモ・サルタード	ぎゅうにゅう	あかビーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ	あぶら	585	
	皿	フライドポテト		にんじん バセリ		じやがいも	あぶら		19.7
15 木	大 皿	クロスロールパン 牛乳 ひとくちスパイスからあげ ちりゅうよくさいのひ ポークピーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ トマト	しょうが たまねぎ	パン	あぶら	708	
	小	★あんにんどうふ [ぎゅうにゅう]			もも ペインアップル	さとう さとう			27.4
16 金	大 皿	ごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	グリンピース たけのこ どうもろこし しいたけ	こめ	あぶら	626	
	小	にくじやが	たまご		こうのこ にんじん グリンピース	さとう じやがいも			25.8
	皿	きりぼしだいこんのあえもの	ぶたにく はんぺん チキンハム		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



ちりめんじやこ



だいす



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



なづな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



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。



がつごうこうきううしょくじんだてつきもくひょう

【1月学校給食献立月目標】

じばさんぶつ きょうどりょうり 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	皿	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		565 23. 6
		皿 だいすとおからしのじゅうまい(2c)	ぶたにく だいす 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 ピーマン	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 やさいいっぱいスープ	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	皿	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	皿	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どじ 〔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	皿	大 むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		647 20. 6
		小 だいすミートのキーマカレー	だいすミート		にんじん ピーマン	たまねぎ	カレールウ じゅかいも		
		皿 チキンナゲット(2c)	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～

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (栄養エネルギーの%)	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
23 金	大 ごはん 牛乳 皿 いかりりカツ 皿 ひきないり 小 どさんこじる	北海道・東北地方 千切りにした食材 の炒めものです。	いか あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	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 どうろこし しょうが しろねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう じやがいも	あぶら ごまあぶら とうにゅうバター		614 22. 3		
26 月	大 ごはん 牛乳 皿 ゼリーフライ 小 けんちんじる 皿 かんぴょうサラダ コールスロードレッシング	関東地方 おからやじゃがいも などを小判型にした フライです。	おから とうふ あぶらあげ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ にんじん	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 かんぴょう どうろこし	こめ こむぎこ じやがいも さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング		632 17. 7		
27 火	大 ごはん 牛乳 皿 たこいたいのこやき 小 あすかじる 皿 ぱいにくいため みかんゼリー	近畿地方 たこ とりにく どうにゅう なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 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	こめ こむぎこ	あぶら さとう		594 25. 7			
28 水	大 きしめん 牛乳 皿 きしめんのしる 皿 にぎすフライ ソース	中部地方 あぶらあげ ちくわ にぎす	ぎゅうにゅう 蒲郡市の水揚げ量 が多い魚です。	ほうれんそう にんじん	はくさい しいたけ	きしめん さといも さとう			607 26. 3			
29 木	大 ごはん 牛乳 皿 がんす 小 じやぶ 皿 とさあえ	中国・四国地方 たら 魚のすり身や野菜を使った かまぼこのフライです。 肉や野菜、豆腐からてる水分 だけで煮込んだ郷土料理です。	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ はくさい こんにゃく ごぼう しろねぎ はくさい もやし	こめ かたくりこ さとう パンこ こむぎこ さとう	あぶら さとう		628 27. 7			
30 金	大 ごはん 牛乳 皿 たかなそぼろどんのぐ 小 だごじる 皿 うむぐじボール	九州・沖縄地方 とりにく ぶたにく みそ 紅芋とでんぶ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。	ぎゅうにゅう	たかな にんじん にんじん はねぎ	どうろこし 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 べにいも タピオカこ じやがいも さとう	こめ さとう			602 20. 7			

今月は19日(月)に知立中学校2年6組山口姫さんの「野菜いっぱいスープ」、28日(水)にハツ田小学校6年1組早崎理人さんの「ハツ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	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 水	大 皿	ごはん 牛乳 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。	ぎゅうにゅう	ちりめんじやこ	せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ	だいこん かぶ	こめ	ごま	778
	皿	ぶりキャベツカツ	ぶり	わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ だいこん しろねぎ ごぼう	ごむぎこ パンこ さといも	あぶら	30.4
8 木	大 皿	りんごパン 牛乳 ボロニアステーキ しらいくんけんまめのボタージュ	ぎゅうにゅう		にんじん バセリ	たまねぎ はくさい にんにく	パン かたくりこ ホワイトルウ じやがいも	あぶら	794
	小	キャロットサラダ ココアきゅうにゅうのもと			にんじん	えだまめ どうもろこし	さとう さとう	あぶら ココア	34.7
9 金	大 皿	わかめごはん 牛乳 とうふハンバーグのあんかけ	ぎゅうにゅう わかめ			たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	「鏡開き」にちなみ、 もちが入っています。	849
	小	かがみびらきじる れんこんサラダ ごまドレッシング	とりにく とうふ だいす		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	ドレッシング	31.5
13 火	大 皿	ごはん 牛乳 とうふのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ キャベツ たまねぎ	こめ さとう カたくりこ あぶら	ごまあぶら	895	
	皿	あげぎょうざ(3) みかん(生)	ぶたにく			みかん	ごむぎこ あぶら		34.5
14 水	大 皿	ごはん 牛乳 ロモ・サルタード	ぎゅうにゅう	あかビーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム		こめ あぶら	754	
	皿	フライドポテト					じやがいも あぶら		24.3
	小	キャベツスープ	ワインナー	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ どうもろこし				
15 木	大 皿	クロスロールパン 牛乳 ひとくちスパイスからあげ ちりゅうよくさいのひ ポークピーンズ	ぎゅうにゅう			ショウガ たまねぎ	パン かたくりこ さとう ハヤシルウ じやがいも	あぶら	912
	小	★あんにんとうふ [ぎゅうにゅう]			にんじん バセリ トマト	もも パイナップル	さとう		34.6
16 金	大 皿	ごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご	たまご	にんじん	グリンピース たけのこ どうもろこし しいたけ	こめ さとう カたくりこ	あぶら	799	
	小	にくじやが	ぶたにく はんぺん	にんじん	こんにゃく たまねぎ グリンピース	さとう じやがいも			31.6
	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)



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。



がつがくこうきゅうしょくじんだてつきもくひき

【1月学校給食献立月目標】
じばさんぶつ きょうどりょうり 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	皿	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		741 29. 5
		皿 だいすとおからのはじゆうまい(3c)	ぶたにく だいす 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 ピーマン	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 やさいいっぱいスープ	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	皿	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		800 29. 5
		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	皿	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		844 36. 9
		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どじ 〔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	皿	大 むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		845 26. 3
		小 だいすミートのキーマカレー	だいすミート		にんじん ピーマン	たまねぎ	カレールウ じゅかいも		
		皿 チキンナゲット(3c)	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～

こんげつ わ や じまんりょうり ★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆ 会目の我が家自慢料理★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

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

