



# 2026年1月分 学校給食献立予定表



たのものかんしゃた食べよう

日 にち 曜 よう	献立名 こんだてめい 立名	赤: 主に体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品	みどり: 主に体の調子を整える 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そつ	黄: 主にエネルギーになる 他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そつ	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 (g)
				緑黄色野菜				
8木	ご飯 牛乳 ☆愛知のハヤシシチュー					【ごめ】		
	☆愛知の野菜コロッケ	ぶたにく	【ぎゅうにゅう】	【にんじん】・【トマト】	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら	680 857
	◎いろどりサラダ			にんじん	【れんこん】	じゃがいも・パンご さとう・こむぎこ ごめこ・でんぶん	あぶら	19.5 24.2
9金	愛知のだいこん葉ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き		【だいこんば】		【ごめ】			679 849
	黒豆煮しめ 雑煮	ぶり	【ぎゅうにゅう】			さとう・でんぶん	あぶら	30.5 36.2
	とりにく・くろだいす	とりにく・かまほこ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・【れんこん】	さとう	あぶら		
13火	ご飯 牛乳 ☆とり肉の竜田揚げ	とりにく	【ぎゅうにゅう】	ほうれんそう	もやし	さとう	あぶら	674 835
	◎ほうれんそうのおひたし みぞれ汁	ぶたにく		にんじん	しめじ・こんにゃく・ねぎ だいこん・しょうが	もち	あぶら	27.5 32.2
						【ごめ】		
14水	ご飯 牛乳 ☆揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく	【ぎゅうにゅう】	にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう	ラード こまあぶら あぶら	596 777
	茎わかめのいためもの 中華風卵スープ	はんぺん	くきわかめ	にんじん	【れんこん】	さとう	こまあぶら あぶら	20.5 25.0
	ぶたにく・たまご			にんじん・はねぎ	もやし・とうもろこし	でんぶん	あぶら	
15木	スライスパン 牛乳 チーズハンバーグサンドの具		【ぎゅうにゅう】			スライスパン		725 887
	ハンバーグのケチャップソースかけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	でんぶん・さとう	ラード あぶら	
	◎キャベツのドレッシング和え				キャベツ		ドレッシング	29.6 35.6
	スライスチーズ コンソメスープ	チーズ		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
	ベーコン							
16金	麦ご飯 牛乳 ☆あんこうとじゃがいもの甘がらめ		【ぎゅうにゅう】			【ごめ】・おおむぎ		603 754
	◎いんげんのごまさみ和え すまじ汁	あんこう ささみフレーク		さやいんげん		でんぶん じゃがいも・さとう	あぶら	
	だしをあじわう日 味付乾燥豆腐	かまほこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきだけ	さとう	ごま	24.4 28.4
	【とうふ】・【きなこ】					こむぎこ・さとう	あぶら	
19月	ご飯 牛乳 ポークカレー	ぶたにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら	726 872
	☆コーンフライ ◎野菜サラダ				とうもろこし	こむぎこ・さとう パンご・みすあめ でんぶん	あぶら	21.9 25.5
				にんじん	キャベツ・えだまめ		ドレッシング	
20火	ご飯 牛乳 さわらの梅だれがけ	「まごわやさしい」 こんだて	【ぎゅうにゅう】			【ごめ】		624 778
	大豆の磯煮 豆乳ごまみそ汁	さわら・かつおぶし ひじき ぶたにく・【とうふ】 しづみそ・とうにゅう		しそ にんじん にんじん・はねぎ	うめ さとう はくさい・だいこん・えのきだけ	みすあめ・さとう でんぶん さとう さといも	あぶら あぶら ごま・あぶら	
								29.5 35.1
21水	ご飯 牛乳 だいこんと厚揚げの煮物	とりにく・あつあげ	【ぎゅうにゅう】	にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく・しめじ しょうが	さとう	あぶら	670 843
	☆ソースカツ ◎もやしのツナ和え	ぶたにく				でんぶん・パンご さとう	あぶら	27.2 32.4
	まぐろフレーク			みずな	もやし	さとう		
22木	ソフトめん 牛乳 肉みそソフトめん(汁)		【ぎゅうにゅう】			ソフトめん		655 773
	豆腐バーグのろしがけ ◎花野菜のおかか和え	ぶたにく・あかみそ とりにく・とうふ かつおぶし		にんじん・はねぎ プロッコリー	たまねぎ・たけのこ たまねぎ・だいこん カリフラワー	さとう・でんぶん でんぶん・さとう さとう	ラード あぶら	30.2 35.6
23金	ご飯 牛乳 ◆138ぐだくさんピピンバの具 ◆138ぐだくさんピピンバの具(いん) 138まるさめスープ 小魚	138	【ぎゅうにゅう】 【たまご】 とりにく・【とうふ】 かたくちいわし	にんじん・ほうれんそう にんじん 【はくさい】・もやし・【ねぎ】	にんにく・【ぎりばしたいこん】 たまねぎ はるさめ さとう	さとう・でんぶん でんぶん・さとう あぶら さとう	ごま・あぶら あぶら あぶら	598 752
								28.1 33.7



# 2026年1月分 学校給食献立予定表



かんしゃ 食べ物に感謝して食べよう

日	曜 日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校		中学校	
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
26	月	わかめご飯 牛乳		【きゅうにゅう】				【ごめ】			671	808
		ひきずり	とりにく・やきどうふ・かまぼこ		【にんじん】	このにゃく・はくさい えのきだけ・ねぎ	さとう	あぶら				
		☆にぎすフライ ◎煮じと和え ういろう	【にぎす】		【しそ】	【キャベツ】・もやし	さとう・ごめこ でんぶん	あぶら	29.0	33.2		
		ご飯 牛乳	しゅんをあじわう日	【きゅうにゅう】			【ごめ】			667	825	
27	火	☆とり肉のごまてり ◎骨太和え 冬野菜たっぷりみそ汁 *いよかん	とりにく		さやいんげん	しょうが	でんぶん・ごめこ さとう	あぶら・ごま				
		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう				28.9	33.8		
		【とうふ】・ミックスみそ	にんじん	はくさい・かぶ・だいこん・ねぎ								
				いよかん								
28	水	クロスロールパン 牛乳		【きゅうにゅう】			クロスロールパン			701	814	
		フリッタータ	たまご・ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら				
		イタリアンゼリー <いちごゼリー> <シャインマスカットゼリー>			ナタデココ				21.2	24.2		
		パスタエファジョーリ	ベーコン		【いちご】	さとう						
29	木	きしめん 牛乳	ただしい はしづかいの日	【きゅうにゅう】			ぶどう	さとう			622	748
		五目きしめん(汁)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・ほししいたけ・ねぎ		あぶら				
		かつお節	かつおぶし				こめこ	あぶら	27.4	33.5		
		☆ちくわの米粉磯辺揚げ(小中2) きんぴられんこん	ちくわ	あおのり		にんじん・さやいんげん	【れんこん】	さとう	こまあぶら あぶら			
30	金	ご飯 牛乳	たねも たべられるよ	【きゅうにゅう】			【ごめ】			646	793	
		煮みそ	ふたにく・あつあげ はんぺん・あかもそ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも・さとう	あぶら				
		☆めひかりのから揚げ(小中3) ◎きゅうりのささみ和え	ささみフレーク	【めひかり】			でんぶん・【こむぎこ】	あぶら	27.7	32.1		
						きゅうり		ドレッシング				

○ \* 印のいよかんの皮・空袋は業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理しています。

○ ◆印は浅野小学校の児童が考えた献立です。

○ 23日は「一宮を食べる学校給食の日」です。

○ 26日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

○ 印はたれを別送りします。

○ は「卵除去食」提供日です。

○ 9日、13日、20日、27日は、アレルゲン(えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳)を含まない献立です。

○ すべての食材には、そば・落花生を使用していません。



一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

## お正月料理について知ろう!

### ○お正月にはどんな料理を食べる?

日本のお正月は、新しい年がよい年になるように、山の上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始まります。そして、神様にお供えする食事として、おせち料理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができる考え方られています。また、おせち料理には、黒豆や数の子、ごまめ(田作り)、たたきごぼうなどが入っていて、それぞれ食べる人の健康や幸運を願う思いがこめられています。お雑煮も多くの地域で食べられていますが、地域や家庭によってさまざまで、作り方や具の種類、もちの形など、違いがあります。

1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

### 28日(水)はイタリア献立

いちのみやし  
一宮市とイタリアのトレビーゾ市の友好都市を記念し、イタリアにちなんだ献立です。

#### 『フリッタータ』

イタリアの家庭料理で、卵のほかに、いろいろな食材が入ったオムレツです。

#### 『イタリアンゼリー』

イタリア国旗をイメージしたゼリー和えです。

#### 『パスタエファジョーリ』

イタリアの家庭料理で、白いんげん豆とパスタを使ったスープです。