



2026年1月分 学校給食献立予定表



食べ物の感謝して食べよう

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし ととの 緑：主に体の調子を整える		きい おも 黄：主にエネルギーになる		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)	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)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 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		
8	木	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		680	857
		愛知のハヤシシチュー	ぶたにく		【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		
		☆愛知の野菜コロッケ			にんじん	【れんこん】	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ こめこ・でんぶん	あぶら	19.5	24.2
		◎いろいろサラダ			【にんじん】	【キャベツ】・とうもろこし		ドレッシング		
9	金	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		679	849
		愛知のだいこん葉ごはん			【だいこんば】					
		ぶりの照り焼き	ぶり				さとう・でんぶん	あぶら		
		黒豆煮しめ	とりにく・くろだいず		にんじん・さやいんげん	ごぼう・【れんこん】	さとう	あぶら	30.5	36.2
13	火	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		674	835
		☆とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん・こめこ	あぶら		
		◎ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	さとう		27.5	32.2
		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		あぶら		
14	水	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		596	777
		☆揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく		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 こむぎこ	ラード こまあぶら あぶら		
		きりかめのいためもの	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
		中華風卵スープ	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	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			スライスパン		725	887
		チーズハンバーグサンドの具								
		ハンバーグのケチャップソースがけ	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
16	金	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		603	754
		☆あんこうとじゃがいもの甘がらめ	あんこう				でんぶん じゃがいも・さとう	あぶら		
		◎いんげんのごまさみしめ	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	こま	24.4	28.4
		すまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきだけ				
19	月	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		726	872
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・さとう パンこ・みずあめ でんぶん	あぶら	21.9	25.5
		◎野菜サラダ			にんじん	キャベツ・えだまめ		ドレッシング		
20	火	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		624	778
		さわらの梅だれがけ	さわら・かつおぶし		しそ	うめ	みずあめ・さとう でんぶん	あぶら		
		大豆の磯煮	だいず・こうやどうふ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	29.5	35.1
		豆腐ごまみそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しるみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん・えのきだけ	さといも	こま・あぶら		
21	水	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		670	843
		だいこんと厚揚げの煮物	とりにく・あつあげ		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		
		☆ソースカツ	ぶたにく				でんぶん・パンこ さとう	あぶら	27.2	32.4
		◎もやしのツナ和え	まぐろフレーク		みずな	もやし	さとう			
22	木	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			ソフトめん		655	773
		肉みそソフトめん (汁)	ぶたにく・あかみそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	あぶら		
		豆腐バーグのおろしがけ	とりにく・とうふ			たまねぎ・だいこん	でんぶん・さとう	ラード あぶら	30.2	35.6
		◎花野菜のおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー	さとう			
23	金	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		598	752
		◆138ぐだくさんピビンバの具	ぶたにく		にんじん・ほうれんそう	にんにく・【きりほしだいこん】 たまねぎ	さとう・でんぶん	こま・あぶら		
		◆138ぐだくさんピビンバの具(いり卵)	【たまご】				でんぶん・さとう	あぶら		
		138はるさめスープ	とりにく・【とうふ】		にんじん	【はくさい】・もやし・【ねぎ】	はるさめ	あぶら	28.1	33.7

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合っ
てみましょう！



2026年1月分 学校給食献立予定表



食べものに感謝して食べよう

日 曜	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)
		魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 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 (g)	たんぱく質 (g)
26月	わかめご飯		わかめ			【こめ】		671	808
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ひきずり	とりにく・やきとうふ・かまぼこ		【にんじん】	こんにゃく・はくさい えのきだけ・ねぎ	さとう	あぶら	29.0	33.2
	☆にぎすフライ	【にぎす】				【パンこ】 【こむぎこ】	あぶら		
	◎煮じと和え			【しそ】	【キャベツ】・もやし				
27火	うどん					さとう・こめこ でんぶ		667	825
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					28.9	33.8
	☆とり肉のごまてり	とりにく		さやいんげん	しょうが	でんぶ・こめこ さとう	あぶら・こま		
	◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう			
28水	冬野菜たっぷりみそ汁	【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			701	814
	*いよかん				いよかん				
	クロスロールパン					クロスロールパン		21.2	24.2
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	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		
29木	イタリアンゼリー					ナタデココ		622	748
	〈いちごゼリー〉					【いちご】	さとう		
	〈シャインマスカットゼリー〉					ぶどう	さとう		
	パスタエファジョーリ	ベーコン		にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	しろいんげんまめ パンネ	オリーブあぶら	27.4	33.5
	きしめん					きしめん			
30金	牛乳		【ぎゅうにゅう】					646	793
	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						27.7	32.1
	☆ちくわの米粉磯辺揚げ（小中2）	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら		
	きんぴられんこん	ぎゅうにく・ぶたにく		にんじん・さやいんげん	【れんこん】	さとう	ごまあぶら あぶら		
31土	ご飯					【こめ】		646	793
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	煮みそ	ぶたにく・あつあげ はんぺん・あかみそ		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	27.7	32.1
	☆めひかりのから揚げ（小中3）		【めひかり】			でんぶ・【こむぎこ】	あぶら		
	◎きゅうりのささみ和え	ささみフレーク			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あります。
- ◆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。
- 印はたれを別送ります。
- は「卵除去食」提供日です。
- 9日、13日、20日、27日は、アレルギー（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と考え
られているのです。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せを願う思いがこめら
れています。お雑煮も多く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、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

一宮市とイタリアのトレビース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。