



令和7年1月分 学校給食献立予定表

食べ物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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
8	水	ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					622	779
		☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく			キャベツ・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
		◎ブロッコリーのドレッシング和え はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		ブロッコリー	たまねぎ・はくさい とうもろこし		ドレッシング あぶら	21.4	25.2
9	木	愛知のだいこん菜ご飯			【だいこんば】		【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					667	820
		さばの照り焼き そばろきんぴら もち入りすまし汁	さば とりにく かまぼこ		にんじん・さやいんげん	しらたき・ごぼう はくさい・えのきだけ ほししいたけ	さとう・でんぷん さとう こまあぶら	あぶら あぶら こまあぶら	29.8	34.6
		ご飯					【こめ】			
10	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】					649	805
		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		
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
		◎コールスロー				キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	21.9	26.1
14	火	ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					663	825
		☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
		◎こまつなのしらす和え ぶた汁	ぶたにく・【とうふ】 あかみそ	しらす	こまつな・にんじん	もやし ごんにやく・ごぼう・だいこん ねぎ	さとう さといも	あぶら あぶら	24.0	28.6
15	水	ご飯					【こめ】・おおむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					638	786
		てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎ブロッコリーのおかか和え 吉野汁	かつおぶし ぶたにく・【とうふ】		ブロッコリー	にんじん だいこん・ほししいたけ・ねぎ	さとう さといも・でんぷん	あぶら あぶら	30.7	35.9
16	木	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					707	866
		ハンバーグのトマトソースがけ ポイルキャベツ スライスチーズ	ぶたにく・とりにく		【トマト】	たまねぎ キャベツ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
		冬野菜のクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・ブロッコリー	かぶ・たまねぎ・はくさい	ホワイトルウ	あぶら	29.2	35.3
17	金	ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					660	799
		☆らんわり野菜揚げ (小中2) ひじきのいため煮 とり団子汁	とうふ・ぎょにくすりみ とうにゅう まぐろフレーク		にんじん にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし とうもろこし	さとう・こむぎこ さとう さとう	あぶら あぶら		
		<とり団子>	とりにく		はねぎ・にんじん	はくさい・えのきだけ・しらたき たまねぎ	でんぷん・さとう		21.4	24.8
20	月	ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					687	820
		☆ひさずり ☆にぎすフライ	とりにく・かまぼこ 【にぎす】		【にんじん】	ごんにやく・はくさい えのきだけ・ねぎ	かかふ・さとう パンこ・こむぎこ	あぶら あぶら		
		◎いんげんのごま和え *愛知のみかんゼリー		さやいんげん		【みかん】	さとう		30.5	34.5
21	火	ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					615	760
		絹厚揚げの肉みそがけ ◎はくさいのツナ和え みぞれ汁	だいたい・ぶたにく・あかみそ まぐろフレーク とりにく		にんじん にんじん・こまつな	はくさい えのきだけ・しめじ・ごんにやく ねぎ・だいこん・しょうが	でんぷん・さとう さとう	あぶら あぶら	26.0	31.1
		中華めん					【ちゅうかめん】			
22	水	牛乳		【ぎゅうにゅう】					647	791
		☆五目あんかけラーメン (并) ☆揚げギョーザ (小2中3)	ぶたにく・なると ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ にら	はくさい・だけのこ ほししいたけ・きくらげ キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん でんぷん・さとう こむぎこ	あぶら ラード こまあぶら あぶら	24.3	28.4
		◎もやしの中華サラダ				もやし・きゅうり		ドレッシング		

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！



令和7年1月分 学校給食献立予定表

食べ物に感謝して食べよう

日	お昼	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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)		
23	木	ご飯					【こめ】		607	795		
		牛乳		【ぎゅうにゅう】								
		肉団子 (小2中3)	とりにく・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・ごぼう・ねぎ れんこん・しょうが	パンこ・さとう	ラード ごまあぶら ごま・あぶら				
		◎キャベツのしそひじき和え		ひじき	こまつな・しそのみ	キャベツ	さとう・みずあめ	あぶら			23.5	29.7
24	金	わかめご飯		わかめ			【こめ】		647	814		
		牛乳		【ぎゅうにゅう】								
		☆とりのほろひじき汁	とりにく			しょうが・【ねぎ】・レモン	でんぷん・こめこ さとう・【ほろひじき】	あぶら				
		◎シャキシャキ和え		みずな	【れんこん】・とうもろこし			ドレッシング			26.7	31.4
27	月	ご飯					【こめ】		646	800		
		牛乳		【ぎゅうにゅう】								
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら				
		いかとブロッコリーの中巻いため	いか		ブロッコリー	にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら				
28	火	さけの塩焼き	さけ					あぶら	588	748		
		◎ほうれんそうのごまさみれ和え	ささみフレーク		ほうれんそう・にんじん	もやし		ごまドレッシング				
		愛知の恵み汁	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・ミックスみそ		にんじん・【みつば】	【れんこん】・だいこん えのきたけ	さといも	あぶら			32.3	39.8
		おにぎりのり		のり								
29	水	きしめん					【きしめん】		635	781		
		牛乳		【ぎゅうにゅう】								
		きしめん (汁)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		ほうれんそう・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									
30	木	クロワッサン					クロワッサン		667	777		
		牛乳		【ぎゅうにゅう】								
		ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら				
		イタリアンゼリー				ナタデココ						
31	金	みそおでん	ぶたにく・はんぺん 【うすらたまご】・あかみそ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・さとう	あぶら	647	809		
		キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら			23.6	27.9
		◎ゆずしだいこんのごま酢和え				【きりぼしだいこん】・ぎゅうり	さとう	ごまあぶら				

○ * 印の愛知のみかんゼリーの空容器・スプーン、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。

○ 20日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

○ 24日は「一宮を食べる学校給食の日」です。

○ 9日、15日、21日、28日、のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

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。



今年(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみ
しますが、皆さんは、よくかむことを
意識して味わって食べましょう。



1月24日~30日は、
全国学校給食週間！