



学校給食献立一覧表





日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主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) 糖質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 繊維 (g) 水分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
7	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳				スライスパン	664 23.4 831 28.2
		コーンコロッケ	大豆			スイートコーン	小麦粉 砂糖 水あめ じゃがいもでん粉	大豆油 ショートニング 米ぬか油	
		花野菜サラダ	まぐろ(油漬)		ブロッコリー	カリフラワー		コールスロードレッシング	
		豆乳スープ	ウインナー 豆乳 米みそ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ		バター	
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム		
8	木	七草ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳	七草 だいごんの葉	だいごん	麦ごはん	ごま	618 25.8 782 31.5
		豆腐と卵のしんじょ 七草献立	すけとうだら 鶏卵 豆腐		にんじん	グリーンピース	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉	大豆油	
		根菜のみそ煮	とり肉 けずりぶし 豆みそ		にんじん	こんにゃく れんこん ごぼう	じゃがいも 砂糖		
		乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		
9	金	麦ごはん 飲用牛乳 鏡開き献立		飲用牛乳			麦ごはん		707 25.2 831 28.0
		にぎすフライ	にぎす				小麦粉	米ぬか油	
		ぜんざい					餅 あずき 砂糖		
		けんちん汁	ちくわ 豆腐		にんじん こまつな	ごぼう だいごん 根深ねぎ こんにゃく			
13	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		657 27.7 785 31.6
		ツナそぼろ丼 たべまるのおすすめ	まぐろ(油漬)			スイートコーン グリーンピース	砂糖	ごま	
		りっちゃんの元気サラダ	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油	
		がめ煮 福岡県郷土料理	とり肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく れんこん しいたけ	さといも 砂糖		
14	水	サンドイッチロール 飲用牛乳 ケチャップ		飲用牛乳			サンドイッチロール		649 25.2 802 30.7
		ホットドッグ	ウインナー						
		りんごサラダ				キャベツ きゅうり りんご(生)		コールスロードレッシング	
		かぶのポトフ	とり肉		にんじん	はくさい かぶ たまねぎ	じゃがいも		
15	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		658 23.4 826 28.4
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深ねぎ	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉 コーンフラワー	米ぬか油	
		骨太サラダ	まぐろ(油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		いものこ汁 岩手県郷土料理	ちくわ けずりぶし		にんじん	はくさい だいごん	さといも		
16	金	えびピラフ 飲用牛乳	えび	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ スイートコーン	麦ごはん	なたね油	615 25.8 787 31.8
		とり肉のハーブ焼き	とり肉		バジル パセリ			オリーブ油	
		オニオンスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ			
		(中のみ) ヨーグルト		ヨーグルト					
19	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		672 28.9 802 33.4
		納豆巻き	納豆	チーズ	パセリ		砂糖		
		ごま酢あえ			にんじん	もやし はくさい しょうが	砂糖	ごま	
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも 砂糖		
20	火	手巻きのり		のり					654 26.9 784 31.4
		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖 じゃがいもでん粉		
		ほうとう 山梨県郷土料理	ぶた肉 油揚げ 米みそ		かぼちゃ にんじん	はくさい 根深ねぎ しめじ	ほうとうめん さといも		
21	水	みかん(生)				みかん(生)			707 24.6 849 28.3
		ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		
		ハンバーグのワインソースかけ	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ	砂糖 キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉	ラード パーム油 なたね油 ひまわり油	
		イタリアンサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト パセリ トマトピューレ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	
22	木	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		623 27.0 789 32.9
		中華めん 飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		
		揚げしゅうまい	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん ほうれんそう	スイートコーン たまねぎ	小麦粉 砂糖	ラード 米ぬか油	
		チンゲンサイのごまあえ	まぐろ(油漬)		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	
		とんこつラーメン	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	はくさい たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく	じゃがいもでん粉		
23	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		775 26.9 948 32.7
		たらフライ Aichi-Nagoya 2026	すけとうだら 大豆				小麦粉 キャッサバでん粉	えごま油 米ぬか油	
		アチャール アジア・フレンドシップ給食			にんじん	キャベツ たまねぎ レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
		チキンキーマカレー	とり肉 大豆	ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ		カレールウ(甘口) なたね油	
		マンゴーゼリー					マンゴーゼリー		

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品		エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
26	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		655 32.0 788 37.3
		さばの塩焼き		さば					
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬	砂糖	ごま	
		豚汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ 豆みそ けずりぶし		にんじん	だいこん 根深ねぎ ごぼう こんにゃく			
		味付けのり		のり					
27	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		671 26.2 805 30.4
		チキンチキンごぼう		とり肉		ごぼう えだまめ	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
		ほうれんそうのおひたし		まぐろ(油漬) 油揚げ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖		
		冬野菜のすまし汁		豆腐	こまつな にんじん	だいこん はくさい えのきたけ			
28	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		633 27.1 781 32.5
		オムレツ		鶏卵			とうもろこしでん粉	大豆油	
		マカロニサラダ		とり肉	にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ風ドレッシング	
		ミルクスープ		ベーコン	牛乳	たまねぎ しめじ	じゃがいも	生クリーム バター	
29	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		692 29.2 832 34.3
		レバーと大豆のごまがらめ	大豆 とり肉 とりレバー				じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま	
		海藻サラダ	まぐろ(油漬)	わかめ ひじき		キャベツ きゅうり		和風玉ねぎドレッシング	
		ふ玉汁	豆腐 かまぼこ けずりぶし		にんじん みつば	えのきたけ	豆玉ふ		
30	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		679 24.3 815 28.1
		春巻き	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	じゃがいもでん粉 水あめ 小麦粉	米ぬか油 大豆油	
		切干しだいこんのナムル	とり肉		ほうれんそう	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま	
		肉だんごの中華スープ	肉だんご 豆腐		チンゲンサイ にんじん	根深ねぎ しょうが しいたけ	じゃがいもでん粉		

1月の目標「給食について知ろう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
…麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
…スライSPAN、ツイストパン
中華めん
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、納豆
- 七草 ●はくさい
●ブルーベリー…ブルーベリージャム

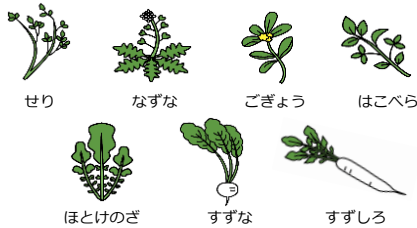


七 草

昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、
おかゆなどにして食べることで、病気に
ならないように祈っていました。
現在でも、正月に七草がゆとして食べる
習慣が残っています。

松平地区でとれた七草を使い、
8日(木)に「七草ごはん」を実施します。

春の七草



<今月の季節の食材>



鏡 開 き

ぜんざい 9日(金)

1月11日は、「鏡開き」です。
鏡開きは、鏡わりともいわれています。
健やかで幸多い1年になりますようにと
無病息災を願います。

アジア・フрендシップ給食

2026年に愛知県の各地でアジア・
アジアパラ競技大会が開催されます。
給食では参加国にちなんだ献立を
実施します。
第1回アジア競技大会開催国である
インドにちなんだ献立です。

インドの国旗



23日(金)に
実施します



- ・チキンキーマカレー
- ・アチャール
- ・マンゴーゼリー

第20回アジア競技大会マスコット
ホノホン

全国学校給食週間 24日(土)~30日(金)

日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まったといわれています。
戦争によって一時中止されていましたが、戦後、外国からの援助により、
学校給食は再開されました。
このことを記念して、「全国学校給食週間」が定められました。

たべまるのおすすめ

今月は、13日(火)の【ツナそぼろ丼】まる。
作り方や写真は、下の二次元コードを読み込むか、たべまるをタップしてレシピの
検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



たべまる給食

検索



※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。
※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。
飲用牛乳とは200mlパック入りの牛乳です。
※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

旭中学校

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●