

2025年度 1月 学校給食献立一覧表

稲武給食センター
豊田市教育委員会



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) 小学版(上) 中学版(下)
		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		679 24.7
	とり肉のケチャップがけ	とり肉			えだまめ	じゃがいもでん粉 じゃがいも 砂糖		
	豆乳コーンスープ	ベーコン 豆乳		パセリ	たまねぎ スイートコーン		米粉のホワイトルウ	
	サワーキャベツ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖		
	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	だいごんの葉 七草	だいごん	ごはん	ごま	625 26.4
	卵と豆腐のしんじょ 	すけとうだら 鶏卵 豆腐		にんじん	グリーンピース	砂糖 小麦粉 じゃがいもでん粉	大豆油	
	根菜のみそ煮 	とり肉 けずりぶし 豆みそ		にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく	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	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		674 28.1
	たら銀紙焼き 	米みそ すけとうだら				じゃがいもでん粉 砂糖 水あめ	マヨネーズ風ドレッシング	
	アーモンドあえ				キャベツ きゅうり スイートコーン		ごまドレッシング アーモンド	
	雑煮	とり肉 かまぼこ けずりぶし		にんじん こまつな	だいごん しいたけ	もち		
13 火	キムチチャーハン 飲用牛乳	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん	たくあん漬 根深ねぎ キムチ	麦ごはん	ごま油 ごま	640 23.5
	揚げしゅうまい	大豆 とり肉 ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン	小麦粉 砂糖	ラード 米ぬか油	
	中華スープ	豆腐 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	しょうが	じゃがいもでん粉		
14 水	サンドイッチロール 飲用牛乳		飲用牛乳			サンドイッチロール		622 23.7
	コーヒ牛乳の素					コーヒ牛乳の素		
	カレーブルスト	ウインナー						
	いよかん(生)				いよかん(生)			
	野菜とたまごのスープ	鶏卵		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいもでん粉		
15 木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		682 27.7
	にぎすフライ	にぎす				小麦粉	米ぬか油	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー にんじん	スイートコーン	砂糖		
	関東煮	生揚げ ちくわ けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいごん こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
16 金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		686 30.6
	納豆巻き	納豆	チーズ	パセリ		砂糖		
	ごま酢あえ				もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま	
	高野豆腐のうま煮	凍り豆腐 ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉		
	手巻きのり		のり					
19 月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		670 25.1
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
	ゆかりあえ			しそ(粉)	キャベツ きゅうり もやし			
	肉だんごと野菜のうま煮	肉だんご		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉		
20 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		782 28.1
	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	
	アチャール 			にんじん	キャベツ たまねぎ レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
	たらフライ	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	
	マンゴーゼリー					マンゴーゼリー		
21 水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		661 27.8
	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			小麦粉 砂糖 キャッサバでん粉	大豆油 なたね油	
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	
	パンネのトマト煮	とり肉		にんじん トマトピューレ	たまねぎ えだまめ にんにく	マカロニ 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	
22 木	中華めん 飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		705 26.8
	もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
	マーラーカオ	鶏卵 豆乳			干しぶどう	ホットケーキミックス 砂糖 黒砂糖	なたね油	
	とんこつラーメン	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく	じゃがいもでん粉		

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) 小学校(上) 中学校(下)
			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	
23	金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		670 29 832 35.4
		レバーと大豆のみそがらめ	とりレバー 大豆 とり肉 豆みそ			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま	
		こまつなとツナのあえもの	まぐろ(油漬)		こまつな にんじん	もやし	砂糖		
		はりはり汁	ぶた肉 けずりぶし		みずな	ごぼう だいこん			
26	月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		705 31.1 859 36.8
		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 けずりぶし 豆みそ		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ こんにゃく			
		味付けのり		のり					
27	火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		712 24.7 867 29.4
		和風クロック	大豆		にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油 なたね油 大豆油	
		ひじきとチーズのサラダ		ひじき チーズ	にんじん	キャベツ スイートコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		すき焼き風煮	ぶた肉 焼き豆腐			はくさい えのきたけ 根深ねぎ しらたき	生ふ 砂糖		
28	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		633 31.4 807 39.2
		炒めビーフン	ぶた肉 さつまいも揚げ		にんじん	キャベツ	ビーフン 砂糖	なたね油	
		ナタデココボンチ				パイナップル 黄桃 ナタデココ			
		坦々スープ	とり肉 豆みそ 豆乳		チンゲンサイ	もやし はくさい たけのこ	はるさめ	ごま ごま油	
29	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		668 26 802 31
		ツナそぼろ丼	まぐろ(油漬)			スイートコーン グリーンピース	砂糖	ごま	
		和風サラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	和風ドレッシング	
		わかめ入りかきたま汁	鶏卵 かまぼこ けずりぶし わかめ			たまねぎ しいたけ	じゃがいもでん粉		
30	金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		— — 866 28.2
		ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	米ぬか油	
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん キャベツ えだまめ	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		じゃがいものそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		

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」
…ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
…スライスパン、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
- ブルーベリー…ブルーベリージャム

アジア・フレンドシップ給食

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

20日(火)に実施します

- ・チキンキーマカレー
- ・アチャール
- ・マンゴゼリー

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。

8日(木)に「七草ごはん」を実施します。

春の七草

せり

なずな

ごぎょう

はこべら

ほとけのぞ

すずな

すずしろ

鏡開き

雑煮 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。

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。

たべまろのおすすめ

今月は、29日(木)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、たべまろをタップしてレシピの検索画面に「たべまろ給食」と入れるとすぐに見つかる。

たべまろ給食

検索

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちら

＜今月の季節の食材＞

さば

たら

いよかん

だいこん

ほうれんそう

はくさい

※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。

稲武給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●