

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	
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  836 29.5
		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	だいこんの葉 七草	だいこん	ごはん	ごま	625 26.4  801 32.7
		卵と豆腐のしんじょ	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	根菜 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	鏡開き献立		飲用牛乳		ごはん		674 28.1  831 33.2
		たらの銀紙焼き	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 ごまつな	だいこん 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  809 28.4
		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  819 31.7
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
		カレーブルスト	ワインナー						
		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  807 31.6
		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	だいこん 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  828 35.7
		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  815 29.5
		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  958 34.2
		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	
		Aichi-Nagoya 2026			にんじん	キャベツ たまねぎ レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
		アチャール	アジア・フレンドシップ給食				小麦粉 キヤッサバでん粉	えごま油 米ぬか油	
		たらフライ	すけとうだら 大豆				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  875 38.1
		チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			小麦粉 砂糖 キヤッサバでん粉	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  835 31
		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	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) 小学生(男 (♂) 小学生(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 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				キヤベツ 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			
27	火	味付けのり		のり					712 24.7 867 29.4
		ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
		和風コロッケ	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	キヤベツ スイートコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
28	水	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		633 31.4 807 39.2
		米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		
		炒めビーフン	ぶた肉 さつま揚げ		にんじん	キヤベツ	ビーフン 砂糖	なたね油	
		ナタデコポンチ				パインアップル 黄桃 ナタデコ			
29	木	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	668 26 802 31
		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		ツナそぼろ丼	まぐろ(油漬)			スイートコーン グリンピース	砂糖	ごま	
		和風サラダ たべまるのおすすめ	とり肉		にんじん	キヤベツ きゅうり	砂糖	和風ドレッシング	
30	金	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		— — 866 28.2
		ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
		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 キヤベツ えだまめ	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		じやがいものそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じやがいも 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



### 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。

### 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
- ・マンゴーゼリー



第20回アジア競技大会マスコット  
ホンボン

### 鏡開き 9日(金)

1月1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

### 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。

### <今月の季節の食材>



### たべまるのおすすめ

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。



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

\*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。

※食事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●