



日 曜 日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー たんぱく質 (kcal)
		主に体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもととなる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
7 水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	678 27.2
	★根菜のみそ煮	★うずら卵・とり肉・豆みそ・けずりぶし	にんじん・れんこん・こんにゃく・ごぼう	じゃがいも・砂糖	
	七草ごはん		七草・だいこん・だいこんの葉	ごま	
	豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい・すけとうだら	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えだまめ	やまいも・キャッサバでん粉・なたね油	
8 木	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	638 26.6
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	雑煮	とり肉・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・こまつな・えのきたけ	白玉もち	
	ゆかりあえ		キャベツ・もやし・にんじん・しそ(粉)	砂糖	
9 金	ぶりの照り焼き	ぶり		砂糖・じゃがいもでん粉	680 28.5
	抹茶ふりかけ			抹茶ふりかけ	
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	
13 火	ごま酢あえ		キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	砂糖・ごま	626 24.2
	★納豆巻き	納豆・★チーズ	パセリ	砂糖	
	手巻きのり	のり			
	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	
14 水	パスタスープ	とり肉・ショルダーベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・マカロニ	647 26.6
	コーンコールスローサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	コールスロードレッシング	
	ハンバーグ・△中濃ソース	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉 なたね油・バーム油・ラード・ひまわり油	
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
15 木	だいこんとさといものそぼろ煮	ぶた肉・はんぺん・けずりぶし	だいこん・にんじん	さといも・じゃがいもでん粉・砂糖	752 27.0
	りっちゃんの元氣サラダ	ハム・かつお節・こんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	トマトドレッシング・オリーブ油・砂糖	
	★厚焼き卵	かつお・★鶏卵・かつおだし		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・バーム油	
	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	
16 金	★チキンキーマカレー	とり肉・大豆・★ヨーグルト・★チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	カレールウ(★甘口)・米ぬか油	693 25.4
	アチャール Aichi-Nagoya 2026		キャベツ・たまねぎ・にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
	たらフライ	大豆・すけとうだら		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	
19 月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	652 24.2
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ・けずりぶし	だいこん・たまねぎ・にんじん・根深ねぎ		
	ひじきと野菜のねりごまあえ	ひじき	キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう	砂糖・ごま	
	とり肉の甘辛しようゆ揚げ	とり肉		じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
20 火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	716 28.7
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐・米みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ	たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも	
	れんこんさんサラダ	とり肉(蒸)	キャベツ・れんこん・にんじん・きゅうり	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	△マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)	スイートコーン・グリンピース	砂糖・ごま	
21 水	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	646 27.2
	ポークピーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	ブロッコリーサラダ		キャベツ・ブロッコリー・スイートコーン	フレンチドレッシング	
	ウインナー	ウインナー			
22 木	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	704 28.5
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	高野豆腐のうま煮	とり肉・ちくわ・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	砂糖・じゃがいもでん粉	
	はくさいのおかあえ	かつお節	はくさい・もやし・にんじん	砂糖	
23 金	にぎすフライ・◆ウスターソース	にぎす		小麦粉・米ぬか油	685 25.5
	中華めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		中華めん	
	とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし 根深ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいもでん粉	
	中華サラダ	とり肉(蒸)	キャベツ・きゅうり・切干だいこん	砂糖・ごま油	
26 月	春巻き	ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油	650 27.2
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	★おでん	生揚げ・★うずら卵・ちくわ・けずりぶし こんぶ	だいこん・こんにゃく	さといも	
27 火	アーモンドあえ		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・アーモンド	633 24.3
	肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・こんにゃく・にんじん・ごぼう 根深ねぎ		
27 火	たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま・砂糖	633 24.3
	さばの塩焼き	さば			
	味付けのり	味付けのり			
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
27 火	つみれ汁	つみれ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう		633 24.3
	おひたし		キャベツ・にんじん・ほうれんそう	砂糖	
	レバーとじゃがいものごまがらめ	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖・ごま	

日 曜 日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのものとなる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
28 水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	634 26.2
	すきやき風煮 煮あえ	ぶた肉・焼き豆腐 油揚げ・けずりぶし・こんぶ	はくさい・こんにゃく・根深ねぎ・えのきたけ だいこん・にんじん・れんこん	砂糖 砂糖	
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ		じゃがいも・でん粉・米ぬか油	
	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	
29 木	★かぶとはくさいのクリーム煮	とり肉・★牛乳・★脱脂粉乳・★チーズ	たまねぎ・かぶ・はくさい・にんじん	じゃがいも・★ベシャメルソースの素 ★生クリーム	629 27.8
	ツナサラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	たまねぎドレッシング	
	みかん(生)		みかん(生)		
30 金	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	656 24.0
	★中華飯 華風あえ	ぶた肉・★うずら卵・いか	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし チンゲンサイ	じゃがいも・でん粉	
	揚げぎょうざ	ぶた肉	キャベツ・にんじん・きゅうり・紅しょうが	はるさめ・砂糖・ごま油	
			キャベツ・しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいも・でん粉・砂糖・なたね油 米ぬか油	

1月の目標「給食について知ろう」

七草

春の七草

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、
7日(水)に「七草ごはん」を実施します。

<今月の季節の食材>



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



15日(木)に実施します



第20回アジア競技大会マスコット
ホノモン

- ・チキンキーマカレー
- ・アチャール
- ・マンゴーゼリー

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」が定めされました。



たべまるのおすすめ

今月は、19日(月)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

▲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。

※★は乳又は卵を含みます。
※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。
※献立名にある△のついたドレッシング・ソースは、学級で配膳する時に使用します。