



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 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 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	黄のグループ 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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
6 火	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロロール	535 18.9
	ポタージュスープ	とり肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・ベシャメルソースの素・生クリーム	
	キャロットサラダ		にんじん・キャベツ・スイートコーン きゅうり	フレンチドレッシング	
	かぼちゃコロッケ	大豆・とり肉	かぼちゃ・たまねぎ	小麦粉・コーングリッツ・砂糖・大豆油 なたね油・米ぬか油	
7 水	七草ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳	七草・だいこん・だいこんの葉	ごはん・ごま	544 22.4
	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	
	根菜のみそ煮	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	
	乾燥小魚	いわし		砂糖・水あめ	
8 木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	536 21.3
	タコライス	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく	米ぬか油	
	タコライスの野菜（チーズ入り）	チーズ	キャベツ・きゅうり		
	コンソメスープ	ワインナー	にんじん・たまねぎ	じゃがいも	
9 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	461 16.2
	ししゃもフライ・◆中濃ソース	ししゃも・大豆		小麦粉・米ぬか油	
	ゆかりあえ		キャベツ・もやし・にんじん・しそ（粉）		
	かしわ汁	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		
13 火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	549 26.2
	いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
	花野菜のおかかあえ	かつお節	ブロッコリー・カリフラワー・スイートコーン	砂糖	
	豆腐の卵とじ	豆腐・鶏卵・ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・はくさい・にんじん・しいたけ	砂糖	
14 水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	609 22.8
	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	
	たらフライ Aichi-Nagoya 2026	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	
	アチャール アジア・フレンドシップ給食		キャベツ・たまねぎ・にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
15 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	548 18.7
	油淋鶏（ユーリンチー）	とり肉	葉ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖・ごま油	
	春雨サラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・チンゲンサイ・スイートコーン	はるさめ・ごま・砂糖	
	わかめスープ	豆腐・かまぼこ・わかめ	たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉	
16 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	522 21.2
	納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
	ごま酢あえ		はくさい・もやし・にんじん	砂糖・ごま	
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・こんにゃく・にんじん さやいんげん	じゃがいも・砂糖	
19 月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	496 20.7
	あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖 大豆油・米ぬか油	
	コールスローサラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
	トマトスープ	とり肉	トマト・かぶ・たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ		
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
20 火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	581 26.5
	ハンバーグのみぞれソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ・だいこん	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 なたね油・バーム油・ラード・ひまわり油	
	えびと高野豆腐のうま煮	えび・とり肉・凍り豆腐・ちくわ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	砂糖・じゃがいもでん粉	
	みかん（生）		みかん（生）		
21 水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	526 23.5
	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・さやいんげん	砂糖・ごま	
	ひじきサラダ	大豆・とり肉・ひじき	にんじん・えだまめ	和風ドレッシング	
	具だくさんみそ汁	ぶた肉・ミックスみそ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・葉ねぎ えのきたけ	さといも	
22 木	中華めん・飲用牛乳	飲用牛乳		中華めん	527 20.1
	とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ	たまねぎ・はくさい・にんじん・根深ねぎ しょうが・にんにく	じゃがいもでん粉	
	揚げぎょうざ	ぶた肉	キャベツ・しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖・なたね油・米ぬか油	
	ハムサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	ハム	キャベツ・チンゲンサイ・にんじん	マヨネーズ風ドレッシング	
23 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	530 21.6
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	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	
	おひたし	かつお節	はくさい・もやし・スイートコーン	砂糖	
	つみれ汁	つみれ・豆みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
26 月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	498 17.7
	野菜入りしゅうまい	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	
	炒めビーフン	ぶた肉	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
	フルーツミックス		パインアップル・みかん・黄桃		
27 火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	528 22.5
	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
	たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま	
	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		
	味付けのり	味付けのり			

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	502 18.9
	ヒレカツ・◆中濃ソース	ぶた肉		小麦粉・米粉・とうもろこしでん粉・米ぬか油	
	こんにゃくのきんぴら	とり肉	こんにゃく・にんじん・ごぼう	砂糖・ごま・ごま油	
	すまし汁 <small>群馬県郷土料理</small>	油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・はくさい・葉ねぎ しいたけ	さといも	
29 木	鶏めし・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	にんじん・しいたけ	麦ごはん・砂糖	557 23.4
	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・パーム油	
	八杯汁 <small>愛知県郷土料理</small>	豆腐・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
	ヨーグルト				
30 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	558 19.5
	かつおのミンチカツ	かつお	しょうが・たまねぎ	小麦粉・キャッサバでん粉・砂糖・大豆油 米ぬか油	
	切干しだいこんサラダ △マヨネーズ風ドレッシング	ハム	キャベツ・ほうれんそう・切干しだいこん スイートコーン・レモン果汁	砂糖・ごま油・マヨネーズ風ドレッシング	
	さつま汁 <small>鹿児島県郷土料理</small>	とり肉・米みそ	だいこん・こんにゃく・にんじん・ごぼう 葉ねぎ・しいたけ	さといも	

## 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」  
…ツイストパン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」  
…水煮大豆、豆腐、油揚げ、納豆  
豆みそ

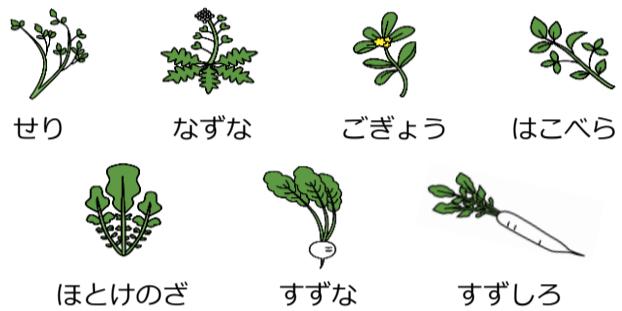
### ●七草



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。

### 七草

#### 春の七草



#### <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



14日(水)に  
実施します



### 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。

### たべまるのおすすめ

今月は、21日(水)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