


2025年度 1月		給食献立一覧表		献立 A		東部給食センター 保育課			
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 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になる食品 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になる食品 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)
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・ベシヤメルソースの素 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	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		518 18.1
		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		
		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	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		479 18.1
		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		さといも		
		ゆかりあえ			キャベツ・もやし・にんじん・しそ（粉）		砂糖		
		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		
9	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		558 22.6
		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		
		ごま酢あえ			キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが		砂糖・ごま		
		納豆あえ	納豆・チーズ		パセリ		砂糖		
13	火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳				ツイストパン		513 18.7
		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		
		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・パーム油・ラード・ひまわり油		
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
14	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		525 21.6
		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		
		りっちゃんの元気サラダ	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 パーム油		
15	木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				麦ごはん		610 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		
		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 アジア・フレンドシップ給食	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		
16	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		562 20.0
		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		ごま・砂糖		
		とり肉の甘辛しょうゆ揚げ	とり肉				じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖		
19	月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				麦ごはん		529 19.8
		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		
		れんこんサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	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		
		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		
20	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		531 18.6
		五目スープ	ぶた肉		チンゲンサイ・もやし・にんじん・たけのこ		はるさめ・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・切干しだいこん		砂糖・ごま油		
		春巻き	ぶた肉		にんじん・キャベツ・たまねぎ		小麦粉・米粉・粉あめ・大豆油 ショートニング・ラード・米ぬか油		
		乾燥小魚	いわし				キャッサバでん粉・砂糖		
21	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		518 20.6
		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		
		はくさいのおかかあえ	かつお節		はくさい・もやし・にんじん		砂糖		
		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		
22	木	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳				スライスパン		536 22.2
		ポークビーンズ	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						
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム		
23	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		515 18.1
		おでん	生揚げ・ちくわ・けずりぶし・こんぶ		だいこん・こんにゃく		さといも		
		キャベツのあえもの			キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん		砂糖		
		肉みそ	ぶた肉・豆みそ				砂糖		
26	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		525 21.8
		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				
		たくあんあえ			キャベツ・たくあん漬・きゅうり		ごま・砂糖		
		さばの煮つけ	さば		しょうが		砂糖		
27	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		523 19.9
		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				
		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		

2025年度 1月		給食献立一覧表		献立 A		東部給食センター 保育課			
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)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 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		
28	水	ごはん・飲用牛乳	全国 学 校 給 食 週 間	飲用牛乳			ごはん	523 21.7	
		すきやき風煮		ぶた肉・焼き豆腐	はくさい・こんにゃく・根深ねぎ えのきたけ	砂糖			
		煮あえ		油揚げ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・れんこん	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			
29	木	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	555 23.9	
		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			
		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			
		フルーツポンチ			パインアップル・みかん・黄桃				
30	金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	476 16.7	
		中華飯		ぶた肉・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			
		華風あえ			キャベツ・にんじん・きゅうり	はるさめ・砂糖・ごま油			
		揚げぎょうざ		ぶた肉	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」

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SPAN、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、油揚げ、納豆
生揚げ、焼き豆腐
- 七草 ●キャベツ ●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、
7日（水）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



ほとけのざ



すずな



すずしろ

＜今月の季節の食材＞



さば



わかさぎ



ほうれんそう



だいこん



はくさい

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**

- ・チキンキーマカレー
- ・アチャール



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、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。

※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、配膳する時に使用します。