

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ととなる食品 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・コーングリット・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	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	
9 金	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	
13 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	
14 水	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	
15 木	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	
16 金	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		
19 月	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	
20 火	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	
21 水	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・グリンピース	砂糖・ごま	
22 木	ごはん・飲用牛乳	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	
23 金	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	
26 月	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	
	揚げざようざ	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	
27 火	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	

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 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 魚・肉・卵・豆・豆製品 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)
28 水	全国 学校 給 食 週 間	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			
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	
29 木	全国 学校 給 食 週 間	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	
30 金	全国 学校 給 食 週 間	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・バーム油	

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



8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
ホノポン

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」が定めされました。



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

