

1 月 予 定 献 立 表

2026 年 1 月									(愛西市)学校教育課
曜 日	献 立 名		体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
7	むぎごはん	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	むぎごはん でんぶん	あぶら	
水	牛乳	カレーライス	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	あぶら	
		すずなのあえもの			ブロッコリー	かぶ とうもろこし	さとう		
8	ごはん	みそおでん	とりにく はんぺん みそ がんもどき		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	ごはん さとう さといも		免疫力アップ献立
木	牛乳	れんこんチップス		牛乳		れんこん		あぶら	
		やさいのこんがちゃふうみ		こんぶ	とうみょう	きゅうり はくさい			
9	こがたロールパン	やさそば	ぶたにく ちくわ かつおぶし		にんじん	キャベツ しょうが	こがたロールパン ちゅうかめん	あぶら	食物繊維強化献立
金	牛乳	ツナとエリンギのソテー	ツナ	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ にんにく		オリーブあぶら	
		カクテルフルーツ				もも パイン りんご レモン	ゼリー さとう		
13	ごはん	ホキのチリソースがらめ	ほき		トマト	たまねぎ にんにく	ごはん さとう こめこ でんぶん	あぶら	
火	牛乳	ビーフンいりやさしいため	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	ピーフン	ごまあぶら	
		はつぼうたん	いか えび うずらたまご やきぶた	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ			
14	きんめロウカット	ぶたどん	ぶたにく		にら	しょうが たまねぎ	きんめロウカットげんまいごはん さとう	あぶら	
水	牛乳	げんまいごはん	あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう えのきたけ だいこん こんにゃく ねぎ		ごまあぶら	
		あべかわだんご	きなこ				しらたまだんご さとう		
15	ごはん	いかのかりんあげ	いか			しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら	かみかみ献立
木	牛乳	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
		キャベツのちゅうかつけ		しらすぼし		キャベツ	さとう	ごまあぶら	
16	クロスロールパン	とりにくのアップルジンジャーソース	とりにく			しょうが にんにく レモン	クロスロールパン でんぶん		
金	牛乳	グリーンサラダ		牛乳		きゅうり もやし	さとう ジャム	オリーブあぶら	
		ふゆやさいのとうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう		こまつな	みずな にんじん	カリフラワー たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ	
19	ごはん	ひじきごはん	とりにく	牛乳	ひじき	れんこん	ごはん さとう		食育の日献立
月	牛乳	にぎすフライのレモンソースかけ	にぎす	牛乳		レモン	さとう でんぶん パンこ	あぶら	
		はくさいとしょうがのあったかスープ	ぶたにく なまあげ			はくさい しょうが しめじ	はるさめ		
20	ごはん	ミートボールのてりやきソース	とりにく			たまねぎ	ごはん さとう でんぶん		
火	牛乳	にくじゃが	ぶたにく はんぺん	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	
		ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう		
21	ちゅうかめん	みそごまラーメン	ぶたにく なんと みそ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが	ちゅうかめん	ごま ごまあぶら	中3年なし
水	牛乳	しゅんぎくとツナのサラダ	ツナ	牛乳	しゅんぎく	とうもろこし はくさい	さとう	たまごなしマヨネーズ	
		りんごのケーキ	たまご	ぎゅうにゅう	りんご		ケーキこ(こむぎこ)	バター	
22	ごはん	ねぎとりどん	とりにく	牛乳		ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	中3年なし
木	牛乳	さつまいもたけいずのくろみつがらめ	だいず				さつまいも でんぶん さとう	あぶら	
		みぞれじる	いかしんじょう	にんじん みずな	はくさい だいこん しょうが				
23	ミルクロールパン	てづくりチーズオムレツ	ベーコン たまご	牛乳	チーズ	たまねぎ	ミルクロールパン		中3年なし
金	牛乳	ブラウンシチュー	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら	
		みかんゼリーポンチ				マッシュルーム	もも レモン	ゼリー さとう ナタデココ	
26	ごはん	けいちゃん	とりにく みそ	牛乳	ピーマン	キャベツ にんにく	ごはん	ごまあぶら	全国学校給食週間
月	牛乳	さつまいものごもくに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さつまいも さとう	ごま ごまあぶら	24日から30日まで
		あいさいみつぼとゆばのすましじる	ゆば ちくわ とうふ		みつば【あいさい】	はくさい たまねぎ			
27	ごはん	ぶりのてりやき	ぶり	牛乳			ごはん さとう でんぶん		
火	牛乳	かぶのゆずかあえ				かぶ はくさい ゆず	さとう		
		いもに	ぎゅうにく とうふ	にんじん	ほうれんそう にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ	さといも さとう		
28	きしめん	ごもくきしめん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳		はくさい ねぎ	きしめん		
水	牛乳	あいさいやさいのごまサラダ	ツナ	牛乳	みずな	れんこん		ごまドレッシング	
		みそポテト	みそ				じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	
29	ごはん	タコライスふう(ぐ)	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	ごはん	あぶら	
木	牛乳	タコライスふう(ゆでキャベツ)		牛乳		キャベツ			
		コーンエッグスープ	ベーコン たまご	チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	でんぶん			
30	ごはん	れんこんととりにくのかきまし	とりにく	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう	ごはん さとう	ごまあぶら	
金	牛乳	てづくりひりょうず	さかなすりみ とうふ たまご	牛乳	ひじき	ねぎ えだまめ	でんぶん	あぶら	
		だいこんのみそしる	ぶたにく みそ		こまつな	だいこん こんにゃく しめじ	ういろう		
		ういろう							

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。 ※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

<今月の栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
月平均	629	16.9%	28.0%	月平均	784	16.2%	25.7%



★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



**学校給食**の移り変わりを  
見てみよう！

**明治22年**

私立志愛小学校で  
提供されたとされ  
る給食。

**戦後(昭和20～30年代)**

支援物資の脱脂粉乳  
や缶詰、小麦粉など  
を使った給食。

**現在**

地域でとれる旬の食材を取り入  
れ、郷土料理や行事食、世界の料  
理など、食育の教材となる給食。

