令和８年１月分 学校給食予定献立表

小学校

＜今月の献立テーマ＞
郷土料理について知ろう

東海市立学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤 体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤 体を作る 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・さとう	黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実	エネルギー たんぱく質
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		587
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			小麦粉 でんぷん	菜種油	
		やさいとひじきのあえもの		ひじき		もやし キャベツ コーン	さとう		19.4
		ぞうに	とり肉 けずり節		にんじん 小松菜	白菜 しいたけ	もち		
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		654
		さばのしおやき	さば						
		やさいのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	白菜 キャベツ もやし	さとう		24.6
		トマトにくじゃが	ぶた肉 はんぺん		にんじん トマト さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも さとう		
13	火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		587
		しろみざかなフリッター	すけとうだら				でんぷん 小麦粉 米粉	ラード 菜種油	
		かいそうサラダ フレンチドレッシング（クラスよう）	とり肉	わかめ くきわかめ	にんじん	コーン えだ豆		フレンチ ドレッシング	24.5
		とうにゅうコーンポタージュ	ぶた肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ コーン	白いんげん豆 でんぷん 米粉	食用油	
14	水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		590
		ハンバーグのたまねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう でんぷん じゃがいも		
		やさいとなめこのあえもの			小松菜 にんじん	もやし なめこ	さとう		24.5
		とうふのすましじる	とり肉 かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		622
		おからとだいずのしゅうまい 2こ	ぶた肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん さとう	菜種油	
		バンサンスー	チキンハム			きゅうり もやし	春雨 さとう		24.8
		やさいのピリからひきにくに	ぶた肉 生あげ		にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根	さとう でんぷん		
16	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		639
		ハヤシライス	ぶた肉 とりレバー		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース りんご	じゃがいも 米粉 でんぷん	食用油	
		ウインナー	チキンウインナー						23.9
		コールスローサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		655
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
		はくさいのゆかりあえ			にんじん 赤しそ	白菜 もやし	さとう		25.1
		みそおでん	ぶた肉 うずらたまご はんぺん 生あげ みそ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	じゃがいも さとう		
20	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		656
		チキンナゲット	とり肉			にんにく	パン粉 小麦粉 でんぷん	ラード 菜種油	
		ふゆやさいのシチュー	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん	カリフラワー かぶ 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ	白いんげん豆 米粉 でんぷん	食用油	24.4
		フルーツポンチ				パイナップル もも ナタデココ			
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		646
		マーボーどうふ	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ		トマト ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん		
		ショウロンポウ	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	春雨 でんぷん 小麦粉		26.5
		ほうれんそうのナムル			ほうれん草 にんじん	切干し大根	さとう	ごま ごま油	
22	木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		643
		わふうじる	とり肉 かまぼこ けずり節		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	でんぷん		
		にぎすフライのレモンしょうゆかけ	にぎす			レモン	さとう パン粉 小麦粉	菜種油	26.8
		ごもくにまめ	ぶた肉 大豆 ちくわ		にんじん	えだ豆 こんにゃく	さとう	菜種油	
23	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		595
		にくひじきごはんのぐ★	ぶた肉	ひじき		にんにく グリンピース	さとう		
		あつあげのあまずあんかけ	生あげ				さとう でんぷん		
		のっぺいじる	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ	里いも でんぷん		25.0
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		589
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		
		キャベツのしばづけあえ			しそ	キャベツ もやし きゅうり しょうが	さとう		26.6
		だいこんとあつあげのたいたん	生あげ とり肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根 しいたけ	さとう		
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		591
		ソースカツ	ぶた肉				小麦粉 米粉 パン粉 さとう でんぷん	菜種油	
		こっぱなます			にんじん	切干し大根 きゅうり	さとう		20.3
		うちまめじる	大豆 油あげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	里いも		
28	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
		かつおのおかかに	かつお けずり節			しょうが	さとう でんぷん		
		なすのしょうがいため	ぶた肉		にんじん	なす 玉ねぎ しょうが	さとう でんぷん	菜種油	
		ぐるに	はんぺん		にんじん	こんにゃく ごぼう 大根	里いも さとう		24.6
		さつまいもスティック					さつまいも さとう	植物油	
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		659
		しらすいりコロッケ		しらす		玉ねぎ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	菜種油	
		こまつなのごまあえ			小松菜 にんじん	切干し大根	さとう	ごま	
		ひきずり	とり肉 焼きどうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	しらたき 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	さとう		24.5
30	金	《アジアたいかい おうえん きゅうしょく》							681
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
		キーマカレー	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	米粉 でんぷん	食用油	
		チキンのハーブやき	とり肉		バジル				
		カチュンバルサラダ			にんじん	キャベツ コーン きゅうり レモン	さとう	オリーブ油	26.2
		ヨーグルト		ヨーグルト					
								基準値	650 26.8

とうかいしがっこうきゅうしょくしゅうかん

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

★のついたおかずは、ごはんにのせてたべましょう。

給食回数
16回

今月の愛知県産の食べ物

こまつな キャベツ きゅうり だいこん きりぼしだいこん かぶ しらす
にんじん ねぎ はくさい カリフラワー うずらたまご だいず にぎす
なす ほうれん草 ［　　］は東海市産

「にぎす」は、深い海に住む魚です。「きす」に似ていることから、「にぎす」という名前がつきました。

(c)2011東海樟風高校

9日（金）
トマトの日
トマト肉じゃが

19日（月）
東海市
もぐもぐ食育デー