



# 2026年1月分 学校給食献立予定表



食べものに感謝して食べよう

日	曜日	献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし ととの 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		
8	木	ごはん 牛乳 煮みそ		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		646	793
		☆めひかりのから揚げ (小中3)	ぶたにく・あつあげ はんぺん・あかみそ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも・さとう	あぶら		
		◎ぎゅうりのささみ和え	ささみフレーク	【めひかり】			でんぷん・【こむぎこ】	あぶら	27.7	32.1
						きゅうり		ドレッシング		
9	金	ごはん 牛乳 愛知のハヤシシチュー		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		680	857
		☆愛知の野菜コロッケ	ぶたにく		【にんじん】・【トマト】	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
		◎いろいろサラダ			にんじん	【れんこん】	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ こめこ・でんぷん	あぶら	19.5	24.2
					【にんじん】	【キャベツ】・とうもろこし		ドレッシング		
13	火	ごはん 牛乳 愛知のだいこん菜ごはん		【ぎゅうにゅう】	【だいこんば】		【こめ】		679	849
		ぶりの照り焼き	ぶり				さとう・でんぷん	あぶら		
		黒豆煮しめ	とりにく・くろだいず		にんじん・さやいんげん	ごぼう・【れんこん】	さとう	あぶら	30.5	36.2
		雑煮	とりにく・かまぼこ		こまつな・にんじん	ほししいたけ	もち	あぶら		
14	水	ごはん 牛乳 ☆とり肉の竜田揚げ		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		674	835
		◎ほうれんそうのおひたし	とりにく			しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら		
		みぞれ汁	ぶたにく		ほうれんそう	もやし	さとう		27.5	32.2
					にんじん	しめじ・こんにゃく・ねぎ だいこん・しょうが		あぶら		
15	木	ごはん 牛乳 ☆揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード こまあぶら あぶら	596	777
		★わかめのいためもの	はんぺん	くきわかめ	にんじん	【れんこん】	さとう	こまあぶら あぶら	20.5	25.0
		中華風卵スープ	ぶたにく・たまご		にんじん・はねぎ	もやし・とうもろこし	でんぷん	あぶら		
16	金	スライスパン 牛乳 チーズハンバーグサンドの具		【ぎゅうにゅう】			スライスパン		725	887
		ハンバーグのケチャップソースがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
		◎キャベツのドレッシング和え				キャベツ		ドレッシング	29.6	35.6
		スライスチーズ		チーズ						
19	月	ごはん 牛乳 麦ごはん		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ		603	754
		☆あんこうとじゃがいもの甘がらめ	あんこう				でんぷん じゃがいも・さとう	あぶら		
		◎いんげんのごまささみ和え	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	こま	24.4	28.4
		すまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきだけ				
20	火	味付乾燥豆腐	【とうふ】・【きなこ】				こむぎこ・さとう	あぶら		
		ごはん 牛乳 ポークカレー		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		726	872
		☆コーンフライ	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		◎野菜サラダ				とうもろこし	こむぎこ・さとう パンこ・みずあめ でんぷん	あぶら	21.9	25.5
21	水	ごはん 牛乳 「まごわやさしい」 こんだて		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		624	778
		さわらの梅だれがけ	さわら・かつおぶし		しそ	うめ	みずあめ・さとう でんぷん	あぶら		
		大豆の磯煮	だいず・こうやどうふ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	29.5	35.1
		豆乳ごまみそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん・えのきだけ	さといも	こま・あぶら		
22	木	ごはん 牛乳 だいこんと厚揚げの煮物		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		670	843
		☆ソースカツ	とりにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく・しめじ しょうが	さとう	あぶら		
		◎もやしのツナ和え	ぶたにく				でんぷん・パンこ さとう	あぶら	27.2	32.4
			まぐろフレーク		みすな	もやし	さとう			
23	金	ソフトめん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			ソフトめん		655	773
		肉みそソフトめん (汁)	ぶたにく・あかみそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぷん	あぶら		
		豆腐バーグのおろしがけ	とりにく・とうふ			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう	ラード あぶら	30.2	35.6
		◎花野菜のおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー	さとう			

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合っ  
てみましょう！



# 2026年1月分 学校給食献立予定表



食べ物に感謝して食べよう

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
26	月	ごはん 牛乳 ◆138ぐたくさんピンパの具 ◆138ぐたくさんピンパの具(いり節) 138はるさめスープ 小魚		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		598	752
			ぶたにく		にんじん・ほうれんそう	にんにく・【きりほしだいこん】 たまねぎ	さとう・でんぶん	ごま・あぶら		
			【たまご】				でんぶん・さとう	あぶら		
			とりにく・【とうふ】		にんじん	【はくさい】・もやし・【ねぎ】	はるさめ	あぶら	28.1	33.7
27	火	わかめごはん 牛乳 ひきずり ☆にぎすフライ ◎藤じぞ和え ういろ		わかめ 【ぎゅうにゅう】			【こめ】		671	808
			とりにく・やきとうふ・かまぼこ		【にんじん】	ごんにゃく・はくさい えのきだけ・ねぎ	さとう	あぶら		
			【にぎす】				【パンこ】 【こむぎこ】	あぶら		
					【しそ】	【キャベツ】・もやし			29.0	33.2
28	水	ごはん 牛乳 ☆とり肉のごまてり ◎骨太和え 冬野菜たっぷりみそ汁 ＊いよかん					【こめ】		667	825
			とりにく		さやいんげん	しょうが	でんぶん・こめこ さとう	あぶら・ごま		
				ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう			
			【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	はくさい・かぶ・だいこん・ねぎ			28.9	33.8
29	木	クロスロールパン 牛乳 フリッタータ イタリアンゼリー 〈いちごゼリー〉 〈シャインマスカットゼリー〉 パスタエファジョーリ		【ぎゅうにゅう】			クロスロールパン		701	814
			たまご・ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		
						ナタデココ				
						【いちご】	さとう			
30	金	きしめん 牛乳 五目きしめん(汁) かつお節 ☆ちくわの米粉磯辺揚げ(小中2) きんぴられんこん		【ぎゅうにゅう】			きしめん		622	748
			とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・ほししいたけ・ねぎ		あぶら		
			かつおぶし							
			ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら	27.4	33.5
			ぎゅうにく・ぶたにく		にんじん・さやいんげん	【れんこん】	さとう	ごまあぶら あぶら		

- ＊印のいよかんの皮、空袋は業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ◆印は浅野小学校の児童が考えた献立です。
- 26日は「一宮を食べる学校給食の日」です。
- 27日は「愛知を食べる学校給食の日」です。
- 13日、14日、21日、28日は、アレルギー（えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳）を含まない献立です。
- すべての食材には、そば・落花生を使用していません。



一宮市では、学校給食課  
のウェブページに「好評献  
立」を掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再  
現してみてください。

## お正月料理について知ろう！

### ◎お正月にはどんな料理を食べる？

日本のお正月は、新しい年がよい年になるように、山の  
上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始ま  
ります。そして、神様にお供えする食事として、おせち料  
理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力  
を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考え  
られているのです。また、おせち料理には、黒豆や数の子、ごまめ（田作り）、た  
たきごぼうなどが入っていて、それぞれ食べる人の健康や幸せを願う思いがこめら  
れています。お雑煮も多く地域で食べられていますが、地域や家庭によってさま  
ざま、作り方や具の種類、もちの形など、違いがあります。



1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

### 29日（木）はイタリア献立

一宮市とイタリアのトレビースソ市の友好都市を記念し、イタリアにちなんだ献立です。

#### 『フリッタータ』

イタリアの家庭料理で、卵のほかに、いろいろな食材が入ったオムレツです。

#### 『イタリアンゼリー』

イタリア国旗をイメージしたゼリー和えです。

#### 『パスタエファジョーリ』

イタリアの家庭料理で、白いんげん豆とパスタを使ったスープです。