



令和7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

にち 日	よう 曜	こんだてめい 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	水	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					647	809
		みそおでん	ふたにく・はんぺん 【うずらたまご】・あかみそ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・さとう	あぶら		
		キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	23.6	27.9
		◎切干しだいこんのごま酢和え				【きりぼしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
9	木	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					622	779
		☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ふたにく			キャベツ・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
		◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	21.4	25.2
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい とうもろこし		あぶら		
10	金	愛知のだいこん葉ごはん			【だいこんば】		【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					667	820
		さばの照り焼き	さば				さとう・でんぷん	あぶら		
		そばろきんぴら	とりにく		にんじん・さやいんげん	しらたき・ごぼう	さとう	あぶら ごまあぶら	29.8	34.6
		もち入りすまし汁	かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ ほししいたけ	もち			
14	火	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					649	805
		ポークカレー	ふたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら	21.9	26.1
		◎コールスロー				キャベツ・とうもろこし		ドレッシング		
15	水	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					663	825
		☆ポテトコロッケ	ふたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
		◎こまつなのしらす和え		しらす	こまつな・にんじん	もやし	さとう		24.0	28.6
		ぶた汁	ふたにく・【とうふ】 あかみそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・だいこん ねぎ	さといも	あぶら		
16	木	麦ごはん					【こめ】・おおむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					638	786
		てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		30.7	35.9
		吉野汁	ふたにく・【とうふ】		にんじん	だいこん・ほししいたけ・ねぎ	さといも・でんぷん	あぶら		
17	金	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					707	866
		ハンバーグのトマトソースがけ	ふたにく・とりにく		【トマト】	たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
		ボイルキャベツ				キャベツ			29.2	35.3
		スライスチーズ		チーズ						
20	月	冬野菜のクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・ブロッコリー	かぶ・たまねぎ・はくさい	ホワイトルウ	あぶら		
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					660	799
		☆ふんわり野菜揚げ（小中2）	とうふ・ぎょにくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・こむぎこ でんぷん	あぶら		
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
21	火	とり団子汁			はねぎ・にんじん	はくさい・えのきたけ・しらたき			21.4	24.8
		＜とり団子＞	とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう			
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					687	820
		ひきずり	とりにく・かまぼこ		【にんじん】	こんにゃく・はくさい えのきたけ・ねぎ	かくふ・さとう	あぶら		
22	水	☆にぎすフライ	【にぎす】				パンこ・こむぎこ	あぶら		
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま	30.5	34.5
		*愛知のみかんゼリー				【みかん】	さとう			
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					615	760
22	水	絹厚揚げの肉みそがけ	だいず・ふたにく・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら		
		◎はくさいのツナ和え	まぐろフレーク		にんじん	はくさい	さとう		26.0	31.1
		みぞれ汁	とりにく		にんじん・こまつな	えのきたけ・しめじ・こんにゃく ねぎ・だいこん・しょうが		あぶら		

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！



令和7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

に ち 日	よう 曜	こんだてめい 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 ちも 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）
23	木	中華めん					【ちゅうかめん】		647	791
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		五目あんかけラーメン（汁）	ふたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たけのこ ほししいたけ・きくらげ	でんぶん	あぶら	24.3	28.4
		☆揚げギョーザ（小2中3）	ふたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら		
24	金	◎もやし中華サラダ				もやし・きゅうり		ドレッシング	607	795
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					23.5	29.7
		肉団子（小2中3）	とりにく・ふたにく		にんじん	たまねぎ・ごぼう・ねぎ れんこん・しょうが	パンこ・さとう	ラード ごまあぶら こま・あぶら		
27	月	◎キャベツのしそひじき和え		ひじき	こまつな・しそのみ	キャベツ	さとう・みずあめ	あぶら	647	814
		かす汁	ふたにく・【とうふ】 しろみそ		にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ しょうが		あぶら		
		わかめごはん		わかめ			【こめ】		26.7	31.4
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
28	火	☆とり肉のはちみつじゅうがらめ	とりにく			しょうが・【ねぎ】・レモン	でんぶん・こめこ さとう・【はちみつ】	あぶら	646	800
		◎シャキシャキ和え			みずな	【れんこん】・とうもろこし		ドレッシング		
		一宮のかきたま汁	【たまご】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	【だいこん】・えのきだけ ほししいたけ	でんぶん		20.3	23.8
		ご飯					【こめ】			
29	水	牛乳		【ぎゅうにゅう】					588	748
		☆春巻	ふたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		いかとブロッコリーの中華いため	いか		ブロッコリー	にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら	32.3	39.8
		はるさめスープ	ベーコン		にんじん・にら	はくさい・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら		
30	木	*いよかん				いよかん			635	781
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					22.6	25.8
		きしめん		【ぎゅうにゅう】			【きしめん】			
31	金	きしめん（汁）	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		ほうれんそう・にんじん	はくさい・ほししいたけ・ねぎ		あぶら	667	777
		かつお節	かつおぶし							
		☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	21.2	24.4
		◎キャベツのしそ和え			しそ	キャベツ	さとう			
		クロワッサン					クロワッサン		667	777
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ボロニアステーキ	とりにく・ふたにく				でんぶん・さとう	ラード あぶら	21.2	24.4
		イタリアンゼリー				ナタデココ				
		＜いちごゼリー＞				【いちご】	さとう		667	777
		＜シャインマスカットゼリー＞				ぶどう	さとう			
		ミネストローネ	ベーコン・だいず		にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	あぶら	21.2	24.4

- ＊ 印の愛知のみかんゼリーの空容器・スプーン、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。
- 21日は「愛知を食する学校給食の日」です。
- 27日は「一宮を食する学校給食の日」です。
- 10日、16日、22日、29日、のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を含むことがあります、食材にはこれらのアレルゲンとそば・落花生を含んでいません。

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。



今年は巳(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみ
しますが、皆さんは、よくかむことを
意識して味わって食べましょう。



1月24日～30日は、
全国学校給食週間！