



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	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】		622	779
			牛乳		【ぎゅうにゅう】						
			☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ふたにく			キャベツ・たまねぎ	でんぶん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	21.4	25.2
			◎ブロッコリーのドレッシング和え はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい とうもろこし		ドレッシング あぶら		
9	木		愛知のだいこん葉ごはん			【だいこんば】		【こめ】		667	820
			牛乳	だしをあじわう日	【ぎゅうにゅう】						
			さばの照り焼き	さば				さとう・でんぶん	あぶら	29.8	34.6
			そばろきんぴら もち入りますまし汁	とりにく かまぼこ		にんじん・さやいんげん にんじん・こまつな	しらたき・ごぼう はくさい・えのきたけ ほししいたけ	さとう もち	あぶら ごまあぶら		
10	金		ごはん					【こめ】		649	805
			牛乳		【ぎゅうにゅう】						
			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	21.9	26.1
			オムレツ ◎コールスロー	たまご			キャベツ・とうもろこし	さとう	あぶら ドレッシング		
14	火		ごはん					【こめ】		663	825
			牛乳		【ぎゅうにゅう】						
			☆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	24.0	28.6
			◎こまつなのしらす和え ぶた汁	しらす ぶたにく・【とうふ】 あかみそ		こまつな・にんじん にんじん	もやし こんにゃく・ごぼう・だいこん ねぎ	さとう さといも			
15	水		麦ごはん					【こめ】・おおむぎ		638	786
			牛乳		【ぎゅうにゅう】						
			てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら	30.7	35.9
			◎ブロッコリーのおかか和え 吉野汁	かつおぶし ぶたにく・【とうふ】		ブロッコリー にんじん		さとう さといも・でんぶん			
16	木		サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン		707	866
			牛乳		【ぎゅうにゅう】						
			ハンバーグのトマトソースがけ ポイルキャベツ	ぶたにく・とりにく		【トマト】	たまねぎ キャベツ	でんぶん・さとう	ラード あぶら	29.2	35.3
			スライスチーズ 冬野菜のクリームスープ		チーズ						
17	金		ごはん					【こめ】		660	799
			牛乳		【ぎゅうにゅう】						
			☆ふんわり野菜揚げ（小中2） ひじきのいため煮	とうふ・ぎょにくすりみ とうにゅう まぐろフレーク		にんじん にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし とうもろこし	さとう・こむぎこ でんぶん さとう	あぶら あぶら	21.4	24.8
			とり団子汁 ＜とり団子＞	たんご とりにく		はねぎ・にんじん	はくさい・えのきたけ・しらたき たまねぎ				
20	月		ごはん					【こめ】		687	820
			牛乳		【ぎゅうにゅう】						
			ひきずり ☆にぎすフライ	とりにく・かまぼこ 【にぎす】		【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 パンこ・こむぎこ	あぶら あぶら	30.5	34.5
			◎いんげんのごま和え *愛知のみかんゼリー			さやいんげん		さとう さとう	ごま		
21	火		ごはん	ただしい はしづかいの日				【こめ】		615	760
			牛乳		【ぎゅうにゅう】						
			絹厚揚げの肉みそがけ	だいず・ふたにく・あかみそ				でんぶん・さとう	あぶら	26.0	31.1
			◎はくさいのツナ和え みぞれ汁	まぐろフレーク とりにく		にんじん にんじん・こまつな	はくさい えのきたけ・しめじ・こんにゃく ねぎ・だいこん・しょうが	さとう	あぶら		
22	水		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） ☆揚げギョーザ（小2中3）	ぶたにく・なると ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ にら	はくさい・たけのこ ほししいたけ・きくらげ キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん でんぶん・さとう こむぎこ	あぶら ラード ごまあぶら あぶら	24.3	28.4
			◎もやしの中華サラダ				もやし・きゅうり		ドレッシング		

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

日	曜日	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（たんばく質）	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	たんばく質 （g）	たんばく質 （g）
23	木	ごはん					【こめ】		607	795
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉団子（小2中3）	とりにく・ぶたにく		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 ごま・あぶら	23.5	29.7
		◎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		
24	金	かす汁	ぶたにく・【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	647	814
		わかめご飯		わかめ			【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					26.7	31.4
		☆とり肉のはちみつしょうが和え	とりにく			しょうが・【ねぎ】・レモン	でんぷん・こめこ さとう・【はちみつ】	あぶら		
27	月	◎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	646	800
		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	でんぷん			
		ごはん					【こめ】		20.3	23.8
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
28	火	☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	588	748
		いかとブロッコリーの中巻いため	いか		ブロッコリー	にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら		
		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	32.3	39.8
		＊いよかん				いよかん				
29	水	ごはん					【こめ】		635	781
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さけの塩焼き	さけ					あぶら	22.6	25.8
		◎ほうれんそうのごまさみし和え	ささみフレーク		ほうれんそう・にんじん	もやし		ごま ドレッシング		
30	木	愛知の恵み汁	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・ミックスみそ		にんじん・【みつば】	【れんこん】・だいこん えのきだけ	さといも	あぶら	667	777
		おにぎりのり		のり						
		きしめん					【きしめん】		21.2	24.4
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
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	647	809
		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	23.6	27.9
		◎キャベツのしそ和え			しそ	キャベツ	さとう			
31	金	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・ぶたにく				でんぷん・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				
31	金	＜いちごゼリー＞				【いちご】	さとう		647	809
		＜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	23.6	27.9
		ごはん					【こめ】			
31	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】					647	809
		みそおでん	ぶたにく・はんぺん 【うすらたまご】・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
		◎切り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		

- ＊ 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。
- 20日は「愛知を食べる学校給食の日」です。
- 24日は「一宮を食べる学校給食の日」です。
- 9日、15日、21日、28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ギーとそば・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（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！