



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 海苔	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)
8	木	愛知のだいこん菜ご飯			【だいこんば】		【こめ】		679	849
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ぶりの照り焼き	ぶり				さとう・でんぶん	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		
9	金	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	30.5	36.2
		ご飯					【こめ】		674	835
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん・こめこ	あぶら		
13	火	◎ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	さとう		27.5	32.2
		みぞれ汁	ぶたにく		にんじん	しめじ・ごんにゃく・ねぎ だいこん・しょうが		あぶら		
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
14	水	☆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	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	20.5	25.0
		きりたんぽ鍋	はんぺん	くきわかめ	にんじん	【れんこん】	さとう	ごまあぶら あぶら		
		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	でんぶん	あぶら		
		スライスパン					スライスパン			
15	木	牛乳		【ぎゅうにゅう】					725	887
		チーズハンバーグサンドの具								
		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	でんぶん・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		
16	金	スライスチーズ		チーズ					29.6	35.6
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
		麦ご飯					【こめ】・おむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
19	月	☆あんこうとじゃがいもの甘がらめ	あんこう				でんぶん じゃがいも・さとう	あぶら	603	754
		◎いんげんのごまさみ和え	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	ごま		
		すまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきだけ				
		味付乾燥豆腐	【とうふ】・【きなこ】				こむぎこ・さとう	あぶら		
20	火	ご飯					【こめ】		726	872
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ポークカレー	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		
		☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・さとう パンこ・みずあめ でんぶん	あぶら	21.9	25.5
21	水	◎野菜サラダ			にんじん	キャベツ・えだまめ		ドレッシング		
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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 でんぶん	あぶら	624	778
22	木	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		
		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	ごま・あぶら		
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
23	金	だいこんと厚揚げの煮物	とりにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・ごんにゃく・しめじ しょうが	さとう	あぶら	670	843
		☆ソースカツ	ぶたにく				でんぶん・パンこ さとう	あぶら		
		◎もやしのツナ和え	まぐろフレーク		みずな	もやし	さとう			
		ソフトめん					ソフトめん			
24	土	牛乳		【ぎゅうにゅう】					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・でんぶん	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	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
		◎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			
25	日	ご飯					【こめ】		598	752
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		◆138ぐだくさんピンパンの具	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		
		◆138ぐだくさんピンパンの具（いり餅）	【たまご】				でんぶん・さとう	あぶら		
26	月	138はるさめスープ	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
		小魚		かたくちいわし			さとう			
		わかめご飯		わかめ			【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
27	火	ひきずり	とりにく・やきどうふ・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	671	808
		☆にぎすフライ	【にぎす】				【パンこ】 【こむぎこ】	あぶら		
		◎藤じと和え			【しそ】	【キャベツ】・もやし				
		ういろ					さとう・こめこ でんぶん			

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！



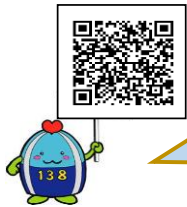
2026年1月分 学校給食献立予定表



食べ物に感謝して食べよう

日	曜	献立名	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	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・豆制品	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 しゅんをあじわう日		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		667	825
		☆とり肉のごまてり	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・こま		
		◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう			
		冬野菜たっぷりみそ汁	【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
		*いよかん				いよかん				
27	火	クロスロールパン 牛乳		【ぎゅうにゅう】			クロスロールパン		701	814
		フリッタータ	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		
		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			
		〈シャインマスカットゼリー〉				ぶどう	さとう		21.2	24.2
28	水	パスタエファジョーリ	ベーコン		にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	しろいんげんまめ パンネ	オリーブあぶら		
		きしめん 牛乳 ただしい はじかいの日		【ぎゅうにゅう】			きしめん		622	748
		五目きしめん（汁）	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		
		かつお節	かつおぶし							
		☆ちくわの米粉磯辺揚げ（小中2）	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら	27.4	33.5
29	木	きんぴられんこん	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	こまあぶら あぶら		
		ごはん 牛乳 ほねも たべられるよ		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		646	793
		煮みそ	ぶたにく・あうあげ 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		
		☆めひかりのから揚げ（小中3）		【めひかり】			でんぶん・【こむぎこ】	あぶら	27.7	32.1
		◎ぎゅうりのささみ和え	ささみフレーク			ぎゅうり		ドレッシング		
30	金	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		680	857
		愛知のハヤシシチュー	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		
		☆愛知の野菜コロッケ			にんじん	【れんこん】	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	19.5	24.2
		◎いろうりサラダ			【にんじん】	【キャベツ】・とうもろこし		ドレッシング		

- * 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。
- 22日は「一宮を食べる学校給食の日」です。
- 23日は「愛知を食べる学校給食の日」です。
- 8日、9日、19日、26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。お雑煮も多くの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

27日（火）はイタリア献立

一宮市とイタリアのトレビース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。