



2026年 1月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載		
			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・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類			
8	木	ごはん					こめ		しょうが こんだて かがみびらき こんだて	641	24.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		にしんのしょうがに	にしん		しょうが	さとう					
		れんこんとくろまめのサラダ	くろまめ	みずな	とうもろこし・れんこん		ドレッシング				
		そうに	とりにく	にんじん・こまつな	だいこん・はくさい	さといも・もち					
9	金	ごはん					こめ		652	22.5	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら				
		にんじんのきんぴら	あぶらあげ	にんじん		さとう	ごま ごまあぶら				
		えびととうふのくずじる	えび・とうふ	みつば	だいこん・しめじ	でんぶん					
13	火	ごはん					こめ		638	23.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		とりにくとレバーのうこうだれ	とりにく・とりレバー こうやとうふ・みそ			でんぶん・さとう	あぶら				
		こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ					
		まめみそしる	あぶらあげ・みそ		だいこん・こんにゃく・ねぎ	さつまいも					
14	水	ごはん					こめ		612	21.8	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あつやきたまご	たまご			さとう・でんぶん	あぶら				
		きりぼしだいこんのあますあえ		こまつな	きりぼしだいこん	さとう					
		にくじゃが	ぎゅうにく・ちくわ	にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・さとう	あぶら				
15	木	ソフトめん					ソフトめん		650	25.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		とうにゅうタンタンめん（しる）	ぶたにく・とうにゅう だいず・みそ	にんじん・にら	たまねぎ・えのきだけ しょうが・にんにく・もやし		ごまあぶら あぶら				
		はるまき	ぶたにく	にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	こむぎこ・でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら				
		かいそうのちゅうかあえ		わかめ	チンゲンサイ	キャベツ・かんてん	さとう	ごまあぶら			
16	金	むぎごはん					こめ・おおむぎ		636	18.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ポークカレー	ぶたにく・ぶたレバー	にんじん・トマト ブロッコリー	たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら				
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	ナタデココ・もも パインアップル	さとう					
19	月	ごはん					こめ		618	23.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		メダイのあんかけ	メダイ	みつば		でんぶん・さとう	あぶら				
		れんこんとみずなのあえもの		みずな	れんこん・えだまめ		ごまドレッシング				
		めかぶのみそしる	あぶらあげ・みそ	めかぶ	にんじん	はくさい・しめじ・だいこん	さといも				
20	火	ミルクロールパン					ミルクロールパン		635	26.0	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		やきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ・しょうが	やきそばめん	あぶら			
		はなやさいサラダ	ハム	ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ				
		コーヒーパウダー					コーヒーパウダー				

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 8日、13日、19日、21日、22日、28日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

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。
給食の味を家庭でも再現できるように、
分量や作り方が分かるようになっています。



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 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名	赤：主に体をつくるもとになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
			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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類		
21	水	むぎごはん					こめ・おおむぎ		600	25.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		レバーいりつくね・2こ	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぷん・こめこパンこさとう	あぶら		
		はくさいのゆずあえ				はくさい・もやし		ドレッシング		
		だいこんとぶたにくのにももの	ぶたにく・なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん・ほししいたけ こんにゃく	さとう			
22	木	ごはん					こめ		597	27.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		わかさぎのからあげ		わかさぎ			でんぷん	あぶら		
		さといもといかのうまに	いか	こんぶ	さやいんげん		さといも・さとう			
		さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん・ごぼう・たけのこ ほししいたけ・ねぎ		あぶら		
23	金	ごはん					こめ		591	20.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やきぎょうざ・2こ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	あぶら		
		さんしょくナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
		ピリからトックスープ	とりにく・なまあげ かまぼこ		チンゲンサイ	はくさいキムチ・えのきだけ	トック			
26	月	ごはん					こめ		617	27.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ぶりみかわみりんやき	ぶり			しょうが	さとう			
		かぶのあえもの			かぶのは・にんじん	かぶ・もやし	さとう			
		ひきずり	とりにく・やきどうふ			はくさい・えのきだけ・ねぎ たまねぎ・しらたき	かくふ・さとう	あぶら		
27	火	きしめん					きしめん		653	22.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		きしめん(しる)	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	はくさい・ほししいたけ・ねぎ				
		ごへいもち	みそ				ごへいもち・さとう	あぶら・ごま		
		たまりしょうゆあえ				だいこん・とうもろこし		ドレッシング		
28	水	ごはん					こめ		680	29.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ボラのみかんソースがらめ	ボラ			たまねぎ	でんぷん・じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング		
		ひじきのいために		ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう			
		にみそ	ぶたにく・だいず こうやどうふ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく	さといも・さとう			
29	木	かきまわし	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ・ごぼう	こめ・さとう		641	24.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		なまあげのねぎしょうがだれ 1〜3年1こ 4〜6年2こ	なまあげ			ねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		うきうきかきたまじる	たまご・かまぼこ		こまつな	きりぼしだいこん えのきだけ・たまねぎ	でんぷん			
30	金	スライスパン・2まい					スライスパン		713	28.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		フライドチキンのリムーネソース	とりにく			レモン	でんぷん・こめこ・さとう	あぶら		
		ピザソース			あかピーマン バジル	にんにく・たまねぎ ズッキーニ・なす・きピーマン	さとう・でんぷん	あぶら		
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん	だいこん・しめじ	じゃがいも			
		スライスチーズ		チーズ						

1月24日〜30日は全国学校給食週間です
毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。一宮市の給食でも愛知県の郷土料理や一宮市産の食材などが登場します。愛知県の郷土料理や、一宮市の食材とその献立名は太字になっています。
30日は一宮市の友好都市であるトレビーズ市（イタリア）にちなんだ献立です。

- 愛知県の郷土料理**
- ・ひきずり
 - ・きしめん
 - ・ごへいもち
 - ・にみそ
 - ・かきまわし

- 一宮市産の食材**
- ・卵（浮野地区）
 - ・切干しだいこん

愛知県ならではの調味料
愛知県ではみそやしょうゆなどの醸造業が盛んです。給食週間には、これらの調味料にもぜひ注目してください。
・三河みりん…三河地方で作られる伝統的なみりん
・豆みそ…豆と塩のみで作られた愛知県ならではのみそ
・白しょうゆ…小麦を主原料とするしょうゆ
・たまりしょうゆ…大豆を主原料とする濃厚なしょうゆ