



2026年 1月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
8	木	ご飯					こめ		798	29.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		にしんのしょうが煮	にしん			しょうが	さとう			
		れんこんと黒豆のサラダ	くろまめ		みずな	とうもろこし・れんこん		ドレッシング		
		雑煮	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	ご飯					こめ		804	26.4
		牛乳		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汁	えび・とうふ		みつば	だいこん・しめじ	でんぶん			
13	火	ご飯					こめ		795	27.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鶏肉とレバーの濃厚だれ	とりにく・とりレバー こうやどうふ・みそ				でんぶん・さとう	あぶら		
		こんぶ和え		こんぶ	にんじん	キャベツ				
		豆みそ汁	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	ご飯					こめ		758	25.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		厚焼き卵	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
		切干しだいこんの甘酢和え			こまつな	きりぼしだいこん	さとう			
		肉じゃが	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		762	30.0
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		豆乳タンタンめん（汁）	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		
		春巻き	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		
		海藻の中華和え		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	麦ご飯					こめ・おおむぎ		788	22.2
		牛乳		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 パイナップル	さとう			
19	月	ご飯					こめ		759	25.2
		牛乳		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		
		れんこんと水菜の和え物			みずな	れんこん・えだまめ		ごまドレッシング		
		めかぶのみそ汁	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		744	30.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		焼きそば	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		
		花野菜サラダ	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 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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)		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
21	水	麦ご飯					こめ・おおむぎ		771	31.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		レバー入りつくね・3個	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		
		はくさいのゆず和え				はくさい・もやし		ドレッシング		
		だいこんと豚肉の煮物	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	ご飯					こめ		741	32.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		わかさぎのから揚げ		わかさぎ			でんぷん	あぶら		
		里いもといかのうま煮	いか	こんぶ	さやいんげん		さといも・さとう			
		沢煮わん	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	ご飯					こめ		748	24.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		焼きぎょうざ・3個	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		
		三色ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
		ピリ辛トックスープ	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・えのきたけ	トック			
26	月	ご飯					こめ		769	33.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ぶり三河みりん焼き	ぶり			しょうが	さとう			
		かぶの和え物			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・えのきたけ・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		775	26.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		きしめん(汁)	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				
		五平もち	みそ				ごへいもち・さとう	あぶら・ごま		
		たまりしょうゆ和え				だいこん・とうもろこし		ドレッシング		
28	水	ご飯					こめ		841	34.2
		牛乳		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		
		ひじきのいため煮		ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう			
		煮みそ	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		806	28.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		生揚げのねぎしょうがだれ・2個	なまあげ			ねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		うきうきかきたま汁	たまご・かまぼこ		こまつな	きりぼしだいこん えのきたけ・たまねぎ	でんぷん			
30	金	スライスパン・2枚					スライスパン		851	33.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		フライドチキンのリモーネソース	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
- ・五平もち
- ・煮みそ
- ・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