



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 | ふたにく・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 | きりほしだいこん | 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) | ふたにく・とうにゅう たいす・みそ | | にんじん・にら | たまねぎ・えのきたけ しょうが・にんにく・もやし | | ごまあぶら あぶら | | |
| | | 春巻き | ふたにく | | 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・おむぎ | | 788 | 22.2 |
| | | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | ポークカレー | ふたにく・ふたレバー | | 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 | | | |
| | | ご飯 | | | | | こめ | | | |
| 19 | 月 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | 759 | 25.2 |
| | | 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 | | ごまあぶら | | |
| | | 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 | | | |
| | | ミルクロールパン | | | | | ミルクロールパン | | | |
| 20 | 火 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | 744 | 30.3 |
| | | 焼きそば | ふたにく | 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 | | | |
| | | ご飯 | | | | | こめ | | | |

◆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。
- ②8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。



2026年 1月分 中学校給食献立予定表

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!



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) | | |
| 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 | でんぶん・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 | ふたにく・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 | | | でんぶん | 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 | | | |
| 23金 | 沢煮わん | ふたにく | | 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 | 748 | 24.4 |
| | ご飯 | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | 焼きぎょうざ・3個 | ふたにく | | | 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 | | |
| 26月 | ピリ辛トックスープ | とりにく・なまあげ かまぼこ | | チングンサイ | はくさいキムチ・えのきたけ | トック | | 769 | 33.2 |
| | ご飯 | | | | | こめ | | | |
| | 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 | | | |
| 27火 | 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 | 775 | 26.3 |
| | きしめん | | | | | きしめん | | | |
| | 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 | | | | |
| 28水 | 五平もち | みそ | | | | ごへいもち・さとう | あぶら・ごま | 841 | 34.2 |
| | 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 | | |
| | ご飯 | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| 29木 | ボラのみかんソースがらめ | ボラ | | | たまねぎ | でんぶん・じゃがいも さとう | あぶら ドレッシング | 806 | 28.9 |
| | 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 | ふたにく・だいす 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 | | | |
| | 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 | | | |
| 30金 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | 851 | 33.7 |
| | 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・でんぶん | あぶら | | |
| | うきうきかきたま汁 | たまご・かまぼこ | | こまつな | きりばしだいこん えのきたけ・たまねぎ | でんぶん | | | |
| | スライスパン・2枚 | | | | | スライスパン | | | |
| | 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 | でんぶん・こめこ・さとう | あぶら | | イタリアの日 |
| | ピザソース | | | あかビーマン バジル | にんにく・たまねぎ ズッキーニ・なす・きビーマン | さとう・でんぶん | あぶら | | |
| | コンソメスープ | ワインナー | | 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ゾ市(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