



1月給食献立表



令和8年 給食回数 全16回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
8 木	麦ごはん 牛乳 冬野菜のカレーライス れんこんチップス 紅白ゼリーポンチ	牛乳 豚肉	ほうれん草 大根 ブロッコリー カリフラワー にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	麦ごはん 油 カレールウ 油 いちごゼリー 砂糖 豆乳ゼリー	
9 金	ごはん 牛乳 のり塩から揚げ かぶの柚子香和え 白みそ雑煮【徳島県】	牛乳 鶏肉 青のり かまぼこ 白みそ	しょうが にんにく かぶ 白菜 ゆず にんじん 大根 しいたけ 小松菜	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 もち	
13 火	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 きりざい【新潟県】 ゆばのお吸い物	牛乳 いわし 納豆 かまぼこ 湯葉	しょうが 小松菜 きゅうり たくあん漬 にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ みつば	ごはん ノンエッグマヨネーズ	
14 水	クファージュシー【沖縄県】 牛乳 わけぎと油揚げの梅おかか和え かす汁【大阪府】 コーヒー牛乳の素	豚肉 かまぼこ 牛乳 油揚げ かつお節 鶏肉 白みそ	にんじん 干しいたけ しょうが キャベツ れんこん もやし 梅 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	アルファ化米 もち米 砂糖 ごま油 砂糖 里芋 コーヒー牛乳の素	
15 木	ピラフ 牛乳 ポテトコロッケ ミートボールのトマト煮	鶏肉 牛乳 コロッケ(豚肉 牛肉) 肉団子(豚肉 鶏肉) 大豆	玉ねぎ とうもろこし パプリカ マッシュルーム 枝豆 コロッケ(玉ねぎ にんじん) にんにく にんじん 玉ねぎ カリフラワー トマト さやいんげん	アルファ化米 コロッケ(じゃがいも パン粉) 油 オリーブ油 砂糖 片栗粉	
16 金	中華めん 牛乳 サンマーメン【神奈川県】 ささみときゅうりのごま酢和え 手作りアップルパイ	牛乳 豚肉 なんと ささ身	にんじん キャベツ もやし ねぎ にんにく きくらげ きゅうり りんご	中華めん 片栗粉 ごま 砂糖 パイ 砂糖	
19 月	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう【山口県】 土佐和え【高知県】 かきたま汁	牛乳 鶏肉 かつお節 卵 かまぼこ 豆腐	ごぼう 白菜 ほうれん草 にんじん 大根 みつば	ごはん 片栗粉 油 砂糖 砂糖 片栗粉	
20 火	わかめご飯 牛乳 銀さわらの西京焼き【京都府】 美酒鍋【広島県】 ゆでだご【佐賀県】	牛乳 銀さわら 西京みそ 豚肉 油揚げ きなこ	にんじん にんにく 白菜 しめじ もやし 大根 糸こんにゃく ねぎ	ごはん 白玉団子 砂糖	
21 水	ごはん 牛乳 漬物ステーキ風卵焼き【岐阜県】 ひじきの炒め煮 石狩鍋【北海道】	牛乳 たまご すり身 かつお節 豆乳 ひじき 豚肉 はんぺん 鮭 豆みそ 白みそ	白菜漬け にんじん 枝豆 キャベツ こんにゃく ねぎ とうもろこし	ごはん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも バター	
22 木	小型ロールパン 牛乳 栃木焼きそば【栃木県】 ホキとカリフラワーのレモンソース 大根サラダ	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり ホキ	にんじん キャベツ 紅しょうが カリフラワー レモン 大根 水菜 とうもろこし	こがたロールパン 焼きそば じゃがいも 油 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま油	
23 金	ごはん 牛乳 ゼリーフライ【埼玉県】 白菜の塩昆布和え 根菜汁	牛乳 おから ハム たまご 豆乳 塩昆布 豚肉 生揚げ	玉ねぎ ねぎ 白菜 きゅうり にんじん ごぼう れんこん しめじ しょうが	ごはん じゃがいも 米粉 小麦粉 油 ごま油	
26 月	ごはん 牛乳 にぎすフライ 煮みそ 小松菜の赤しそ和え	牛乳 にぎす 豚肉 ちくわ うずら卵 豆みそ	にんじん 大根 こんにゃく ねぎ 小松菜 白菜 赤しそ	ごはん 油 パン粉 里芋 砂糖	
27 火	きしめん 牛乳 和風カレーきしめん 春菊のツナマヨ和え 鬼まんじゅう	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ ツナ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 春菊 とうもろこし もやし	きしめん カレールウ ノンエッグマヨネーズ さつま芋 小麦粉 砂糖	
28 水	かきましご飯 牛乳 豚肉とれんこんの黒酢あん 愛知のしらす入りつみれ汁 愛知の米粉パン 牛乳	鶏肉 牛乳 豚肉 しらすつみれ 豆腐 牛乳	こんにゃく にんじん ごぼう 干しいたけ しょうが れんこん 白菜 大根 みつば	アルファ化米 もち米 砂糖 片栗粉 油 砂糖	
29 木	飛鳥ほうれん草とじゃがいものチーズ焼き カラフルサラダ 愛知野菜のポトフ	ベーコン チーズ 鶏肉	ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー パプリカ とうもろこし かぶ にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト にんにく	米粉パン じゃがいも ホワイトルウ 砂糖 油	
30 金	ごはん 牛乳 みそカツ ひきざり 切干大根のごま酢和え	牛乳 とんカツ(豚肉) 豆みそ 鶏肉 焼き豆腐	にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ しらたき 切り干し大根 ほうれん草 枝豆	ごはん とんカツ(パン粉) 油 砂糖 角ふ 油 砂糖 ごま 砂糖	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー725kcal、たんぱく質16.6%、脂質24.8%

給食で日本全国食べ歩き!

今月は、ご当地グルメや郷土料理がいくつも登場します。知っているものはありましたか?

※献立名の後ろの【】に書かれている都道府県の郷土料理・ご当地料理です。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!



「全国学校給食週間献立」として、愛知県に伝わる郷土料理や、地域の農畜産物を使用した給食を提供します。私たちが住むこの地域にはどんな郷土料理があるのでしょうか。給食を食べて愛知県の「郷土料理」や「農畜産物」について学んでみましょう。