



1月献立表



日付	曜日	こんだてめい 献立名	おもに ち・にく・ほねになるもの (あかいろ)		おもに からだのちようしを ととのえるもの(みどりいろ)		おもに はたらくちからに なるもの(きいろ)		びこう 備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
7	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ れんこんのきんぴら ななくさじる ★いちごクレープ	ちくわ ぶたにく とうふ かまぼこ あぶらあげ とうにゅう	牛乳 あおのり	にんじん みずな にんじん	れんこん かぶ だいこん しいたけ いちご	ごはん こむぎこ さとう さとう こめこ	あぶら ごまあぶら	<div>1月の あいち やさい 愛知の野菜 「はくさい」 「だいこん」 </div>
8	木	ミートソース(ソフトめん) 牛乳 たらのパンツルやき カラフルサラダ	ぶたにく ぶたレバー だいず たら	牛乳	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ キャベツ えだまめ レモン	ソフトめん さとう でんぷん さとう	あぶら オリーブあぶら	
9	金	ごはん 牛乳 わふうコロッケ ぞうに いんげんのあえもの	とりにく	牛乳	にんじん にんじん こまつな さやいんげん	れんこん だいこん たけのこ もやし	ごはん じゃがいも こむぎこ もち さとう	あぶら	
13	火	★カレーライス(むぎごはん) 牛乳 チキンナゲット ふくじんあえ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ふくじんづけ(だいこん うり なす れんこん きゅうり)	むぎごはん じゃがいも カレールウ(こむぎこ) こむぎこ	あぶら あぶら	<div>★印は、 リクエスト給食 リクエスト給食と は、小学校6年生、 中学校3年生に 行った「リクエスト 給食アンケート」 で、人気の高かつ た献立です。</div>
14	水	ひじきごはん 牛乳 にくだんご たまねぎのみそしる	とりにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ とうもろこし たまねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	
15	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため ちくぜんに こんぶあえ	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう たけのこ こんにゃく はくさい きゅうり	ごはん さとう さとう	あぶら あぶら	
16	金	ミルクロールパン 牛乳 あおじそいりあじフライ コンソメスープ ナタデココいりフルーツあえ	あじ とりにく ゼリー(とうにゅう)	牛乳	あおじそ にんじん	たまねぎ セロリ にんにく パイナップル もも ナタデココ レモ ン ゼリー(りんご ぶどう もも)	ミルクロールパン こむぎこ じゃがいも さとう ゼリー(さとう)	あぶら オリーブあぶら	<div>しょうくく ひ 食育の日 「冬を感じる献立」 あまちく やさい 海部地区の野菜 はつか こまつな 20日 小松菜 にち 30日 ねぎ </div>
19	月	ごはん 牛乳 ぶりのみそやき はくさいのあったかなべ はなやさいのあえもの	ぶり みそ チキンボール やきとうふ	牛乳	にんじん みずな ブロッコリー	はくさい もやし しめじ しょうが ロマネスコ キャベツ	ごはん	わふうドレッシング	
20	火	ごはん 牛乳 あげどりのレモンソース ほうれんそうのごまあえ よしのじる	とりにく とりにく	牛乳	しょうが レモン ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが レモン だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ	ごはん でんぷん こめこ さとう さとう でんぷん	あぶら ごま	
21	水	ごはん 牛乳 ぎょうざ マーボーどうふ もやしのナムル	ぶたにく とりにく とうふ ぶたにく みそ	牛乳	ニラ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし	ごはん こむぎこ さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	<div>かみかみの日 「きりぼしだいこん」 </div>
22	木	ごはん 牛乳 あつやきたまご にくじゃが きりぼしだいこんのあえもの	たまご ぶたにく チキンハム(とりにく)	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ こんにゃく グリーンピース きりぼしだいこん	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら	
23	金	あいちのツイストパン 牛乳 ハンバーグのデミソースかけ まめまめサラダ コーンクリームスープ	とりにく ひよこまめ ツナ ベーコン(ぶたにく)	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり たまねぎ とうもろこし	あいちのツイストパン さとう さとう	あぶら オリーブあぶら	
26	月	ごはん 牛乳 れんこんのあまからあげ ひきずり こまつなのおひたし	とりにく かまぼこ やきとうふ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん はくさい こんにゃく ねぎ もやし	ごはん こむぎこ でんぷん さとう さとう さとう	あぶら	<div>ゆうき 「有機じゃがいも」 つか を使っています。 </div>
27	火	かきまわし(ごはん) 牛乳 にぎすフライ ゆうきじゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ にぎす みそ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ かぶ	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら あぶら	
28	水	ごはん 牛乳 やきにくどん チンゲンサイのあえもの はちはいじる あいちのみかんゼリー	ぶたにく とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ みかん	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら	
29	木	ごはん 牛乳 とりにくのあまからやき みそおでん しそあえ	とりにく ぶたにく うずらたまご がんもどき はんぺん みそ	牛乳 こんぶ	にんじん しそ	にんにく こんにゃく だいこん キャベツ はくさい	ごはん さとう さとう	あぶら	<div>ぜんこくきょうどりようり ひ 全国郷土料理の日 あいちけん 「愛知県」 </div>
30	金	★きしめん 牛乳 いかのてんぷら ごぼうサラダ	とりにく かまぼこ いか	牛乳	にんじん ほうれんそう みずな	たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう とうもろこし	きしめん でんぷん こむぎこ でんぷん	あぶら ごまドレッシング	

毎月19日は食育の日 “お家でごはんの日”

※物資購入の都合により、献立及び食材を変更することがあります。
※令和8年1～3月は、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し給食を無償化としております。