



# 令和8年 1月 献立表



新城市学校給食センター

| 日 曜                                           | 献立名                 | 主な材料とその働き           |                       |               |                          |                       |             | 小学校 中学校      |          |
|-----------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|---------------|--------------------------|-----------------------|-------------|--------------|----------|
|                                               |                     | 【赤】主に体をつくる          |                       | 【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      |             | エネルギーたんぱく質脂質 |          |
|                                               |                     | 1群<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜   | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ      | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖   | 6群<br>油脂・種実 |              |          |
| 8 木                                           | 消防めし風！カレーライス        | 鶏肉 大豆 豆乳            |                       | にんじん 小松菜      | たまねぎ しめじ にんにく            | ごはん じゃがいも<br>米粉のカレールー | 油           | 663 kcal     | 787 kcal |
|                                               | 牛乳                  |                     | 牛乳                    |               |                          |                       |             | 28.2 g       | 32.7 g   |
|                                               | ツナサラダ               | まぐろ油漬               |                       | ほうれん草         | キャベツ 大根 枝豆               |                       | イタリアンドレッシング | 21.1 g       | 23.8 g   |
| 9 金                                           | みそラーメン 牛乳           | 豚肉 みそ               | 牛乳                    | にんじん 小松菜 葉ねぎ  | キャベツ たまねぎ コーン もやし        | ラーメン                  | 油 ごま油       | 616 kcal     | 734 kcal |
|                                               | 揚げしゅうまい (小)2個 (中)3個 | 豚肉 大豆               |                       |               | たまねぎ しょうが                | 片栗粉 砂糖 小麦粉            | 油 ごま油       | 25.0 g       | 29.4 g   |
|                                               | ナムル                 |                     |                       | ほうれん草 にんじん    | 切干し大根                    |                       | ごま ごま油      | 20.4 g       | 23.8 g   |
| お正月 献立                                        |                     |                     |                       |               |                          |                       |             |              |          |
| 13 火                                          | ごはん 牛乳              |                     | 牛乳                    |               |                          | ごはん                   |             | 659 kcal     | 790 kcal |
|                                               | ぶり竜田揚げ              | ぶり                  |                       |               | しょうが                     | 片栗粉                   | 油           | 27.5 g       | 32.3 g   |
|                                               | たけのこのおなかあえ          | 花かつお                |                       | にんじん ほうれん草    | たけのこ                     | 砂糖                    |             | 21.4 g       | 24.7 g   |
|                                               | 雑煮                  | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ         |                       | にんじん 小松菜      | 白菜 ししいたけ                 | もち                    |             |              |          |
| 14 水                                          | クロスロールパン 牛乳         |                     | 牛乳                    |               |                          | パン                    |             | 671 kcal     | 769 kcal |
|                                               | ツナとペンネのソテー          | まぐろ油漬               |                       | にんじん 小松菜      | たまねぎ しめじ                 | ペンネ                   | 油           | 26.2 g       | 29.8 g   |
|                                               | 白菜スープ               | 鶏肉                  |                       | にんじん          | たまねぎ 白菜 えのきたけ コーン        | 片栗粉                   |             | 25.5 g       | 28.9 g   |
| 15 木                                          | 消防めし風！ぎょうざの具井       | 豚肉                  |                       | にら にんじん       | キャベツ 白菜 にんにく しょうが        | ごはん 片栗粉               | ごま油         | 622 kcal     | 740 kcal |
|                                               | 牛乳                  |                     | 牛乳                    |               |                          |                       |             | 25.5 g       | 29.6 g   |
|                                               | かぼちゃのみそ汁            | 生揚げ みそ              |                       | かぼちゃ 葉ねぎ      | たまねぎ えのきたけ               |                       |             | 21.6 g       | 24.5 g   |
| 16 金                                          | チャンポンめん             | 豚肉                  |                       | にんじん 小松菜      | たまねぎ キャベツ もやし コーン しょうが漬  | ソフトめん                 | 油 ごま油       | 610 kcal     | 718 kcal |
|                                               | 牛乳                  |                     | 牛乳                    |               |                          |                       |             | 25.5 g       | 29.6 g   |
|                                               | ゼリーよせ               |                     |                       |               | ぶどう果汁 ナタデココ              | 砂糖                    |             | 14.2 g       | 15.5 g   |
| 19 月                                          | 豚キムチ丼               | 豚肉                  |                       | にんじん にら       | たまねぎ 白菜キムチ キャベツ ごぼう にんにく | ごはん                   | 油 ごま油       | 628 kcal     | 743 kcal |
|                                               | 牛乳                  |                     | 牛乳                    |               |                          |                       |             | 27.9 g       | 32.2 g   |
|                                               | わかめスープ              | 鶏肉 うずら卵             | わかめ                   | にんじん          | たまねぎ コーン                 |                       | 油 ごま油       | 23.3 g       | 26.5 g   |
| ★ R7 新城ZIBASANレシピコンテスト 最優秀賞「ごぼうと若鶏の香味チキンチキン」★ |                     |                     |                       |               |                          |                       |             |              |          |
| 20 火                                          | ごはん 牛乳              |                     | 牛乳                    |               |                          | ごはん                   |             | 647 kcal     | 770 kcal |
|                                               | ごぼうと若鶏の香味チキンチキン     | 鶏肉                  |                       |               | ごぼう 枝豆 にんにく しょうが         | 片栗粉 砂糖                | 油 ごま油       | 24.7 g       | 28.6 g   |
|                                               | ごまキャベツ              |                     |                       |               | キャベツ きゅうり                |                       | ごま          | 24.8 g       | 28.2 g   |
|                                               | きのこのみそ汁             | 豆腐 油揚げ みそ           |                       | にんじん          | 大根 しめじ えのきたけ             |                       |             |              |          |
| 21 水                                          | レーズンロールパン 牛乳        |                     | 牛乳                    |               | レーズン                     | パン                    |             | 713 kcal     | 870 kcal |
|                                               | ハンバーグのトマトソースがけ      | 豚肉 鶏肉 大豆            |                       | ほうれん草 トマト     | たまねぎ                     | 米粉 でんぷん 砂糖            | ラード 油       | 29.6 g       | 35.2 g   |
|                                               | 豆乳コーンスープ            | 豆乳                  |                       | にんじん 小松菜      | たまねぎ コーン 枝豆              | じゃがいも                 | 油           | 22.9 g       | 26.6 g   |
| 22 木                                          | ごはん 牛乳              |                     | 牛乳                    |               |                          | ごはん                   |             | 692 kcal     | 822 kcal |
|                                               | 酢鶏                  | 鶏肉 生揚げ              |                       | にんじん          | たまねぎ たけのこ 枝豆 にんにく しょうが   | 片栗粉 砂糖                | 油           | 30.2 g       | 35.0 g   |
|                                               | 春雨スープ               | 豚肉 豆腐               |                       | 小松菜           | えのきたけ コーン                | 春雨                    | 油           | 23.9 g       | 27.3 g   |
| 23 金                                          | カレーうどん              | 豚肉 かまぼこ 油揚げ         |                       | にんじん          | たまねぎ しめじ 白ねぎ             | 白玉うどん 片栗粉<br>米粉のカレールー |             | 655 kcal     | 766 kcal |
|                                               | 牛乳                  |                     | 牛乳                    |               |                          |                       |             | 24.8 g       | 28.5 g   |
|                                               | 和風サラダ               |                     |                       | にんじん ブロッコリー   | キャベツ きゅうり 枝豆             |                       | 和風ドレッシング    | 27.8 g       | 31.7 g   |
| 26日～30日 全国学校給食週間 新城市や愛知県の冬を味わおう               |                     |                     |                       |               |                          |                       |             |              |          |
| 26 月                                          | ごはん 牛乳              |                     | 牛乳                    |               |                          | ごはん                   |             | 627 kcal     | 737 kcal |
|                                               | にぎすフライ              | にぎす                 |                       |               |                          | パン粉 小麦粉               | 油           | 21.7 g       | 25.1 g   |
|                                               | バリバリ漬け              |                     |                       |               | キャベツ きゅうり 切干し大根 大根漬      |                       | ごま ごま油      | 17.1 g       | 19.2 g   |
|                                               | 根菜のみそ汁              | 生揚げ みそ              |                       | にんじん 小松菜      | 大根 れんこん ごぼう ししいたけ        |                       |             |              |          |
|                                               | 蒲郡みかんゼリー            |                     |                       |               | みかん果汁                    | 砂糖                    |             |              |          |
| 27 火                                          | ごはん 牛乳              |                     | 牛乳                    |               |                          | ごはん                   |             | 630 kcal     | 749 kcal |
|                                               | 鶏肉とじゃがいものしんしろ茶揚げ    | 鶏肉                  |                       | しんしろ茶         | にんにく                     | 米粉 じゃがいも              | 油           | 22.3 g       | 25.4 g   |
|                                               | ほうれん草のおひたし          |                     |                       | ほうれん草         | 切干し大根                    |                       |             | 21.9 g       | 24.9 g   |
|                                               | 八杯汁                 | 豆腐 油揚げ              |                       | にんじん 葉ねぎ 小松菜  | 大根 ししいたけ しめじ             | 片栗粉                   |             |              |          |
| 28 水                                          | あいちの米粉パン 牛乳         |                     | 牛乳                    |               |                          | パン                    |             | 625 kcal     | 773 kcal |
|                                               | しんしろシチュー            | 鶏肉 大豆 豆乳            | 牛乳                    | にんじん ブロッコリー   | 白菜 たまねぎ                  | さといも<br>米粉のホワイトルー     | 油           | 29.9 g       | 36.2 g   |
|                                               | 大根サラダ               |                     |                       |               | 大根 切干し大根 キャベツ きゅうり 枝豆    |                       | ごまドレッシング    | 24.1 g       | 28.6 g   |
| 29 木                                          | とりめし 牛乳             | 鶏肉                  | 牛乳                    | にんじん          | ごぼう 枝豆                   | ごはん 砂糖                |             | 652 kcal     | 778 kcal |
|                                               | ごまツナあえ              | まぐろ油漬               |                       | にんじん          | コーン キャベツ 白菜 切干し大根        | 砂糖                    | ごま          | 29.1 g       | 34.2 g   |
|                                               | 煮みそ                 | ちくわ うずら卵 生揚げ<br>みそ  | 昆布                    |               | 大根 ごんにゃく                 | さといも 砂糖               |             | 20.1 g       | 22.6 g   |
| 30 金                                          | 五目きしめん              | 鶏肉 油揚げ              |                       | にんじん 小松菜      | 白菜 大根 白ねぎ ししいたけ          | きしめん                  |             | 624 kcal     | 728 kcal |
|                                               | 牛乳                  |                     | 牛乳                    |               |                          |                       |             | 24.6 g       | 28.0 g   |
|                                               | ポパイドーナツ             | 豆腐 おから 豆乳           |                       | ほうれん草         |                          | 小麦粉 米粉 砂糖             | 油           | 16.9 g       | 18.8 g   |



消防署とコラボした消防めし風の給食が登場します！  
消防めしとは、消防士の方々が消防署で出勤に備えて  
いるときに自分たちで作って食べている食事です。

- 調味料等記載のないものもあります
- 都合により献立が変更になることがあります