

# 令和8年 1月 献立表



新城市作手学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学校 エネルギー たんぱく質 脂質	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質		
			【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のになる					
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 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 シメジ にんにく	ごはん じゃがいも 米粉のグレルウ	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		
		たけのこのおかかあえ	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		
		ツナとベンネのソテー	まぐろ油漬		にんじん 小松菜	たまねぎ シメジ	ベンネ	油	26.2 g	29.8 g		
		白菜スープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ 白菜 えのきだけ コーン	片栗粉		25.5 g	28.9 g		
15	木	消防めし風！ぎょうざの具丼	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 油	622 kcal	740 kcal		
		牛乳		牛乳					25.5 g	29.6 g		
		かぼちゃのみそ汁	まぐろ油漬 みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ			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	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 根豆 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		
21	水	きのこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 シメジ えのきだけ						
		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かけ	豚肉 鶏肉 大豆		ほうれん草 トマト	たまねぎ	米粉 でんぶん 砂糖	ラー油 油	29.6 g	35.2 g		
22	木	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		
		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		
23	金	春雨スープ	豚肉 豆腐		小松菜	えのきだけ コーン	春雨	油	23.9 g	27.3 g		
		カレーうどん	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	たまねぎ シメジ 白ねぎ	白玉うどん 片栗粉 米粉のグレルウ		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
		パリポリ漬け				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 しいたけ シメジ	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 米粉のホワイトルウ	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 根豆	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 みそ	昆布		大根 こんにゃく	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 しいたけ	きしめん		624 kcal	728 kcal
		牛乳		牛乳					24.6 g	28.0 g
		ボバイドーナツ	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