



1月学校給食献立表



① 県内の消費者と生産者が
今まで以上にいい関係になる
② Eat more Aichi products
(イート モア アイチ プロダクツ)
もっと愛知県産品を食べよう
(利用しよう)

(2026年)この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

日曜	献立名	おもな材料名					
		おもに体をつくるもとになるもの		おもに体の調子を整えるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類
8 木	麦ごはん 牛乳 トックスープ ピビンバ ヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ 大豆もやし 切り干しだいこん にんにく しょうが	米 麦 トック さとう	油 ごま油
9 金	ごはん 牛乳 ★雑煮 ぶりの竜田揚げ だいこんとにんじんの煮あえ	鶏肉 かまぼこ かつお節 ぶり 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい 干しいたけ しょうが だいこん	米 餅 でんぶん さとう	油 油
13 火	ごはん 白ぶどうとほうれんそうのジュース 野菜カレー さわらの塩こうじ焼き カラフルサラダ			ほうれんそう にんじん	ぶどう たまねぎ にんにく	米 さとう じゃがいも カレールウ(ユニバーサル給食用)	油
14 水	ソフトめん 牛乳 肉みそかけ ちくわのいそべ揚げ 千草あえ	豚肉 さつま揚げ みそ ちくわ 油揚げ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが	ソフトめん さとう でんぶん 小麦粉 さとう	油 ごま油 油 ごま油
15 木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げぎょうざ パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 大豆 みそ 豚肉 大豆 ささみ油漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 さとう でんぶん 小麦粉 さとう	油 油 ごま ごま油
16 金	サンドイッチロールパン 牛乳 豆乳コーンスープ 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ いちご牛乳のもと	鶏肉 豆乳 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン たまねぎ きゅうり	パン さとう でんぶん じゃがいも さとう いちご牛乳のもと	油 マヨネーズ調味料 油
19 月	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 揚げ野菜しゅうまい ◎ミネラル豊富!海藻サラダ	豚肉 生揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しょうが にんにく たまねぎ コーン しょうが キャベツ	米 さとう パン粉 小麦粉 さとう でんぶん さとう	油 油 ごま ごま油
20 火	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ おさかなナゲット ★れんこんきんぴら	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ あじ すけとうだら 豚肉	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ たまねぎ こんにゃく れんこん	米 玄米 さとう 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 ごま油
21 水	きしめん 牛乳 五目きしめん 野菜かきあげ ひじきのいため煮	鶏肉 かまぼこ 油揚げ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ たまねぎ ごぼう	きしめん さつまいも 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 油
22 木	ごはん 牛乳 肉じゃが けんちんしのだのみそかけ 和風サラダ	豚肉 豆腐 油揚げ 魚肉すり身 みそ まぐろ油漬け かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん さとう	油 油 油
23 金	くるロールパン 牛乳 ポークビーンズ たら香味フライ アーモンド入りサラダ ココア牛乳のもと	豚肉 大豆 たら ベーコン	牛乳	にんじん トマト バジル にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 アーモンド 油 ココア牛乳のもと
26 月	あいちの大根菜ごはん 牛乳 のっぺい汁 豆腐の田楽 ゆかりあえ 鬼まんじゅう	豚肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	だいこん葉 にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 じゃがいも でんぶん でんぶん さとう	油 ごま 油
27 火	麦ごはん 牛乳 名古屋コーチン入りひきずり 小牧のさといもコロッケ 小牧のこまつなのあえもの	鶏肉 かまぼこ 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ こんにゃく 干しいたけ たまねぎ コーン しいたけ キャベツ	米 麦 さとう さといも じゃがいも さとう パン粉 でんぶん さとう	油 油
28 水	ごはん 牛乳 呉汁 レバー入りつくね かきまわしの具	豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 鶏レバー 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ 干しいたけ	米 でんぶん 米粉パン粉 さとう さとう	油 油 油
29 木	ごはん 牛乳 ★うずら卵入り煮みそ にぎすフライ 五色あえ	豚肉 うずら卵 生揚げ みそ にぎす まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ねぎ キャベツ	米 さとう パン粉 小麦粉 さとう	油 油 ごま
30 金	あいちの米粉入りパン 牛乳 ホワイクリームシチュー ★れんこんサンドフライ ブロッコリーサラダ 蒲郡みかんゼリー	鶏肉 鶏肉	牛乳 チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん たまねぎ 干しいたけ ブロッコリー にんじん キャベツ みかん果汁	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	油 油 油

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。
④は小学校 ⑤は中学校
◎19日(月)「ミネラル豊富!海藻サラダ」は令和6年度 光ヶ丘中学校 生徒 平早水 優菜さんの応募献立を参考にしました。

R6年度から、かみごたえのある、よいかむことに
注意する食べものや料理に★がついています。

給食回数 ④⑤16回



※はしは毎日持ってきてください。
※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。
初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡すか、ご希望の方には栄養教諭がわかりやすくご説明いたします。

旬の食材を使っておいしく朝ごはん!

はくさいは、日本で栽培されている作物の中でも最大級の野菜です。
種はとても小さいのに、種をまいて2、3ヶ月で1玉3kgまで育つ、ものすごい生命力を秘めています。
日本では、1年中はくさいが栽培されていますが、最も生産量が多くて、1玉の重量が重いのが冬はくさいです。寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。

～朝食に野菜も食べよう!～

★うずら卵入り煮みそ★

(材料)4人分
豚肉……………80g 赤みそ ……大さじ1
うずら卵(水煮)・8個 さとう ……大さじ1
生揚げ……………80g みりん ……小さじ1
にんじん ……1/3本 削り節(だし用)・適量
だいこん ……1/4本
はくさい ……1枚
ねぎ ……1/3本

29日(木)の給食献立です。

作り方

- ①豚肉、生揚げは一口大に切る。
- ②にんじん、だいこんはいちょう切り、はくさい、ねぎは2cm幅に切る。
- ③だしをとり、ねぎ以外の①、②、うずら卵を入れる。
- ④野菜に火が通ったら調味料を入れて煮込む。
- ⑤ねぎを入れて、さらに煮込んだら完成。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。

小牧市のホームページに学校給食のコーナーがあります。 再生紙使用