

令和8年

学校給食1月分予定献立表



今月の目標

感謝して食べよう

東浦町学校給食センター



16回		献立名		主な材料とその働き						みらいちゃん 備考 エネルギー たんぱく質	
日	曜			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
				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	ご飯	牛乳		牛乳			米		747kcal 30.6g	
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖 でんぶん				
		紅白なます			にんじん	かぶ ゆず	砂糖				
		雑煮	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん こまつな	白菜 干しいたけ	もち				
9	金	ご飯	牛乳		牛乳			米		しゅうまい 3個 777kcal 34.1g	
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん				
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉				
		海そうサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング			
13	火	ご飯	牛乳		牛乳			米		ししやもフライ 3尾 821kcal 31.5g	
		ししやもフライのレモンソースかけ	ししやも			レモン	パン粉 小麦粉 砂糖	米油			
		野菜とささみのあえもの	鶏肉		にんじん ブロッコリー	キャベツ	砂糖				
		のっぺい汁	豚肉 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん				
14	水	麦ご飯	牛乳		牛乳			米 麦		750kcal 31.4g	
		ビビンバ(肉・卵)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖				
		ビビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま			
		トック入り中華スープ	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ	トック				
15	木	ミルクロールパン	牛乳		牛乳			パン		851kcal 34.6g	
		グラタン風シチュー	鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター			
		ハムと根菜のマリネサラダ	ハム		にんじん	ごぼう れんこん キャベツ 枝豆		イタリアンドレッシング			
		ぼんかん				ぼんかん					
16	金	ご飯	牛乳		牛乳			米		818kcal 33.5g	
		さばの塩焼き	さば								
		凍り豆腐の卵とじ煮	卵 凍り豆腐 豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぶん				
		切干し大根のごま酢あえ	鶏肉		にんじん こまつな	切干し大根	砂糖	ごま			
19	月	ご飯	牛乳		牛乳			米		745kcal 28.4g	
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油			
		野菜のおかかあえ	かつお節		こまつな	キャベツ	砂糖				
		ひきずり	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ えのきたけ こんにゃく	砂糖				
20	火	麦ご飯	牛乳		牛乳			米 麦		鶏肉 2個 783kcal 39.5g	
		米粉ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	菜種油			
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉								
		いんげん豆のサラダ	白いんげん豆 まぐろ		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ごまドレッシング			
21	水	ご飯	牛乳		牛乳			米		769kcal 29.1g	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖				
		肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖				
		野菜のしそひじきあえ		ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖				
22	木	ソフトめん	牛乳		牛乳			ソフトめん		810kcal 32.9g	
		おから入り米粉カレーソース	豚肉 おから	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ にんにく					
		オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	玉ねぎ	砂糖	菜種油			
		りんご				りんご					
23	金	ご飯	牛乳		牛乳			米		768kcal 34.7g	
		さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ					卵なしマヨネーズ			
		豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく					
		五目きんぴら	鶏肉		にんじん	しょうが れんこん ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま油			
学 校 給 食 週 間	26	月	ご飯	牛乳		牛乳			米		820kcal 41.8g
			ハオユーニューロウ (牛肉のオイスターソース煮)	牛肉		チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油 菜種油		
			ハンサンスー (春雨と野菜の甘酢あえ)	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			バーバオツアイ (八宝菜)	豚肉 いか えび うずら卵		にんじん	玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油		
	27	火	ご飯	牛乳		牛乳			米		821kcal 30.0g
ボークメヌード (豚肉と野菜のフィリピン風シチュー)			豚肉 ウインナー		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	菜種油			
ハンシットビーフン (フィリピン風ビーフン炒め)			鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく	ビーフン やきそばめん	菜種油			
フルーツサラダ (フルーツの生クリームあえ)				生クリーム 加糖練乳		パイナップル マンゴー ナタデココ	砂糖				
28	水	ご飯	牛乳		牛乳			米		鶏肉 2個 844kcal 43.5g	
		巻いて食べよう！キンパ (韓国風のり巻きの具)	ハム		にんじん	大根漬け きゅうり ごぼう にんにく	砂糖	ごま油 ごま			
		(手巻きのり)		のり							
			ヤンニョムチキン (韓国風鶏肉の唐揚げ)	鶏肉			にんにく	でんぶん 砂糖	米油		
			トウチゲ (豆腐なべ)	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん にら	大根 玉ねぎ 白菜キムチ えのきたけ				

裏につきます。

2025年10月から給食費は、1食あたり小学校300円、中学校350円です。保護者負担軽減のため、一部公費負担(20円)しています。



おどいちゃん
備考
エネルギー
たんぱく質

16回 日 曜	献立名	赤 体をつくる		主な材料とその働き 緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
29 木	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			パン	
	はさんで食べよう！バイミー (豚肉の魚醤炒め)	豚肉 鶏レバー			にんにく 玉ねぎ	砂糖 でんぷん	バター
	(大根とにんじんの甘酢あえ)			にんじん	大根 レモン	砂糖	アーモンド
	フォーガー (米粉めんと鶏肉のスープ)	鶏肉		にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし ねぎ	米粉めん	
	コーヒー牛乳の素					砂糖	
30 金	ご飯	牛乳	牛乳			米	
	みそおでん	生揚げ うずら卵 みそ 鶏肉 ちくわ		にんじん	大根 こんにゃく	砂糖	
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ		
	おにまんじゅう					さつまいも 小麦粉 砂糖	
						748kcal 39.6g	
						776kcal 25.5g	

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。

「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

平均値	791kcal	33.8g
基準値	820kcal	33.8g

★は、業者から学校へ直接配送されます。

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

今月の愛知産は・・・

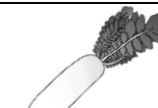
かぶ こまつな しょうが にんじん キャベツ さといも
ねぎ にんにく パセリ ブロッコリー きゅうり トマト
にんにく さといも ぼんかん さつまいも



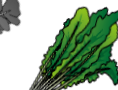
チンゲンサイ



れんこん



だいこん



かぶ



はくさい



アジア競技大会・アジアパラ競技大会開催記念

「アジア各国の料理を味わおう！」

学校給食の意義や役割などについて、あらためて考える機会にしてみませんか。東浦町の学校給食では、2026年に愛知県で開催されるアジア競技大会・アジアパラ競技大会を記念して、1月26日～30日の5日間に、アジア各国の料理を紹介します。

26日(月) 中華人民共和国

<ハオユーニューロウ>

牛肉と野菜を炒めて、オイスターソースで味付けします。

<パンサンスー>

「パン(和える)、サン(数字の3)、スー(糸)」で「糸のように細く切った3種類の食材をあえる」という意味です。

<パーバオツアイ>

おなじみの「八宝菜」です。肉、魚介類、うずら卵、野菜など、たくさんの食材を合わせて、炒め煮にします。

東浦町在住の方の人数が多いアジアの国々の料理を紹介します。それぞれの料理は給食用にアレンジしています。

30日(金) 日本国

<みそおでん>

愛知県の郷土料理です。肉、魚(練り製品)、卵、大豆製品(生揚げ)、野菜と多種類の食材を合わせて、知多半島で作られた豆みそで煮込んでつくります。

<キャベツのゆかりあえ>

給食で大人気のあえものです。知多半島のキャベツを使用しています。

<おにまんじゅう>

愛知県の郷土料理です。愛知県産のさつまいもを使い、給食センターで1個ずつ手作ります。

29日(木) ベトナム社会主義共和国

<バイミー>

ベトナムのサンドイッチです。パンに肉やハム、甘酢に漬けた野菜などをはさんで食べます。地域やお店によって、さまざまな種類があります。

<フォーガー>

ベトナムの言葉で「フォー」は米粉から作られた平たい麺を、「ガー」は鶏肉を意味します。伝統的な麺料理でさっぱりとした味つけです。主に朝食で食べられています。

<コーヒー牛乳の素>

ベトナムは世界第2位のコーヒー生産国です。コーヒーは甘いミルクを入れてデザート感覚で飲むことが多いです。

27日(火) フィリピン共和国

<ボークメヌード>

「メヌード」はフィリピンの言葉で「小さいけらに切り分ける」を意味します。豚肉、にんじん、じゃがいもなどをトマトソースで味つけして煮込んだフィリピンの伝統的なシチューです。

<パンシットビーフン>

誕生日や結婚式などお祝いごとのある時に食べることの多い麺料理です。鶏肉、野菜、ビーフンを炒めて、「パティス」(魚を塩漬けにして発酵させて作る調味料)で味をつけます。

<フルーツサラダ>

ナタデココやフルーツを生クリームとコンデンスミルクであえたデザートです。

フィリピン料理について
教えていただきました！



東浦町住民自治課外国人相談員
日本語応答教室補助員
千葉真理杏先生

食育の日

1月19日は、愛知県の食材と郷土料理を紹介します。

●和風クロquette●

愛知県産のれんこんが入っています♪

●ひきずり●

鶏肉の入ったすき焼き風の鍋料理です。白菜など旬の野菜もたっぷり入っています♪