

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 日曜	献立名	主な材料とその働き						備考 エネルギー たんぱく質	
		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		ししゃもフライ 3尾 821kcal 31.5g	
	ししゃもフライのレモンソースかけ	ししゃも			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			
	のっつい汁	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				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		
	ほんかん				ほんかん				
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 じやがいも	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		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		
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		
	パンサンシー(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		
	ハオオツアイ(ハ宝葉)	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	
	ポークメヌード(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		
	パンシントビーフ(フィリピン風ビーフ炒め)	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく	ビーフ 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		844kcal 43.5g	
	巻いて食べよう!キンバ(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		
学校給食週間	トブチゲ(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			鶏肉 2個 844kcal 43.5g	

裏につづきます。

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。



日 曜	献立名	主な材料とその働き						備考 エネルギー質 たんぱく質	
		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		
学 校 給 食 週 間	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			パン		748kcal 39.6g	
	はさんで食べよう！バインミー (豚肉の魚醤炒め)	豚肉 鶏レバー		にんにく 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	バター			
	(大根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 チングンサイ	もやし ねぎ	米粉めん			
	コーヒー牛乳の素					砂糖			
	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			

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。

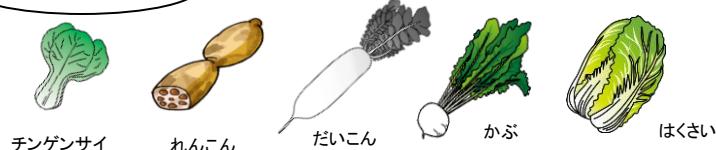
「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

★は、業者から学校へ直接配達されます。

※ 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 プロッコリー きゅうり トマト
にんにく さといも ぼんかん さつまいも



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

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！」

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、オイスタークリームで味付けします。

＜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。

＜バーバオツアイ＞

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。

29日（木）ベトナム社会主義共和国

＜バインミー＞

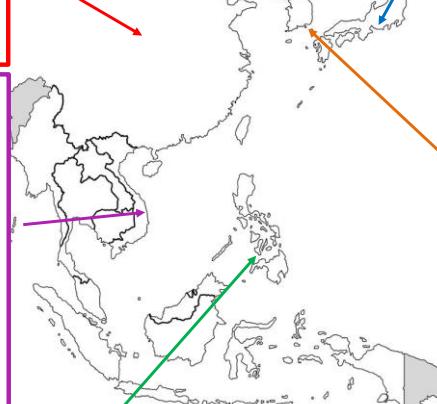
ベトナムのサンドイッチです。パンに肉やハム、甘酢に漬けた野菜などをはさんで食べます。地域やお店によって、さまざまな種類があります。

＜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、「ガーア」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

＜ポークメヌード＞

「メヌード」はフィリピンの言葉で「小さいかけらに切り分ける」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＞

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、ビーフを炒めて、「パテイスク」(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
日本語適応教室補助員

千葉真理杏先生

28日（水）大韓民国

＜キンパ＞

韓国の言葉で、「キム」はのり、「パプ」はごはんを意味します。肉や野菜を具にして、のりで巻いて食べます。

＜ヤンニヨムチキン＞

ヤンニヨムという甘辛いソースをからめた鶏肉の唐揚げです。韓国のファーストフードから始まりました。

＜トゥップチゲ＞

「チゲ」とは韓国の言葉で「鍋料理」を意味します。具や味つけはいろいろで、辛いものも辛くないものもあります。

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。

●和風コロッケ●

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♪