



令和8年1月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞

郷土料理について知ろう

東海市立学校給食センター

中学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ルギ ー
			赤 体 を 作 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・さとう	6群 油脂・種実	
8	木	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 2本 野菜とひじきの和え物 雑煮	ちくわ とり肉 けずり節	牛乳 あおさ ひじき		もやし キャベツ コーン 白菜 しいたけ	米 小麦粉 でんぷん さとう もち	菜種油	797 25.5
9	金	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 野菜の昆布和え トマト肉じゃが	さば ぶた肉 はんぺん	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん トマト さやいんげん	白菜 キャベツ もやし 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも さとう		822 29.6
13	火	クロスロールパン 牛乳 白身魚フリッター 2個 海藻サラダ フレンチドレッシング(クラス用) 豆乳コーンポタージュ	すけとうだら とり肉 ぶた肉 豆乳	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん にんじん	コーン えだ豆 玉ねぎ コーン	クロスロールパン でんぷん 小麦粉 米粉	ラード 菜種油 フレンチ ドレッシング 食用油	762 32.0
14	水	わかめご飯 牛乳 ハンバーグの玉ねぎソースかけ 野菜となめこの和え物 豆腐のすまし汁	とり肉 ぶた肉 とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし なめこ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも さとう		747 29.3
15	木	ご飯 牛乳 おからと大豆のしゅうまい 3個 パンサンスー 野菜のピリ辛ひき肉煮	ぶた肉 おから 大豆 チキンハム ぶた肉 生あげ	牛乳		玉ねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 大根	米 小麦粉 でんぷん さとう 春雨 さとう さとう でんぷん	菜種油	797 30.3
16	金	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス ウインナー コールスローサラダ	ぶた肉 とりレバー チキンウインナー ツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも 米粉 でんぷん	食用油	814 29.3
19	月	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 白菜のゆかり和え みそおでん	いわし ぶた肉 うすらたまご はんぺん 生あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 赤しそ にんじん	しょうが 白菜 もやし 大根 こんにやく	米 さとう でんぷん さとう じゃがいも さとう		818 30.1
20	火	ミルクロールパン 牛乳 チキンナゲット 2個 冬野菜のシチュー フルーツポンチ	とり肉 ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく カリフラワー かぶ 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ パインアップル もも ナタデココ	ミルクロールパン パン粉 小麦粉 でんぷん 白いんげん豆 米粉 でんぷん	ラード 菜種油 食用油	829 30.8
21	水	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ショウロンボウ 2個 ほうれん草のナムル	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ ぶた肉	牛乳	トマト ねぎ にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ しょうが	米 さとう でんぷん 春雨 でんぷん 小麦粉 さとう		850 32.8
22	木	きしめん 牛乳 和風汁 にぎすフライのレモンしょうゆかけ 五目煮豆	とり肉 かまぼこ けずり節 にぎす ぶた肉 大豆 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ レモン えだ豆 こんにやく	きしめん でんぷん さとう パン粉 小麦粉 さとう		761 31.3
23	金	麦ご飯 牛乳 肉ひじきご飯の具★ 厚揚げの甘酢あんかけ のっぺい汁	ぶた肉 生あげ とり肉 とうふ	牛乳 ひじき		にんにく グリンピース ごぼう 大根 こんにやく えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう さとう でんぷん 里いも でんぷん		752 30.7
26	月	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き キャベツのしほ漬け和え 大根と厚揚げの炊いたん	さわら みそ 生あげ とり肉 はんぺん	牛乳		キャベツ もやし きゅうり しょうが こんにやく 大根 しいたけ	米 さとう さとう さとう		749 32.8
27	火	ご飯 牛乳 ソースカツ こっばなます 打ち豆汁	ぶた肉 大豆 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	切干し大根 きゅうり ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 米粉 パン粉 さとう でんぷん さとう	菜種油	752 24.6
28	水	ご飯 牛乳 かつおのおかか煮 なすのしょうが炒め ぐる煮 さつまいもスティック	かつお けずり節 ぶた肉 はんぺん	牛乳	にんじん にんじん	しょうが なす 玉ねぎ しょうが こんにやく ごぼう 大根	米 さとう でんぷん さとう でんぷん 里いも さとう	菜種油	757 29.6
29	木	ご飯 牛乳 しらす入りコロッケ 小松菜のごま和え ひきずり		牛乳 しらす	小松菜 にんじん にんじん ねぎ	切干し大根 しらたき 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	菜種油	819 28.7
30	金	《アジア大会応援給食》 麦ご飯 牛乳 キーマカレー チキンのハーブ焼き カチュンバルサラダ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト パジル にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり レモン	米 麦 米粉 でんぷん さとう	食用油 オリーブ油	846 31.5

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

給食回数

16回

基準値

830
34.2

★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。

今月の愛知県産の食べ物

こまつな キャベツ きゅうり だいこん きりぼしだいこん かぶ しらす
にんじん ねぎ はくさい カリフラワー うすらたまご だいず にぎす
なす ほうれん草 は東海市産

「にぎす」は、深い海に住む魚です。「きす」に似ていることから、「にぎす」という名前がつけました。



9日(金)
トマトの日
トマト肉じゃが

19日(月)
東海市
もぐもぐ食育デー

(c) 2011 東海種風高校

給食だより

令和8年 1月号

東海市立学校給食センター



1月26日(月)～30日(金)は 東海市の学校給食週間

学校給食週間とは、学校給食の長い歴史を振り返り、給食に携わる人たちの苦労や努力を知って、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める1週間です。

テーマは、

「日本各地や世界の郷土料理と
産物を知ろう」です！



27日(火) 福井県

「ご飯・ソースカツ・

こっばなます・打ち豆汁」

ソースカツは、福井のB級グルメとして知られるソースカツ丼をイメージしています。こっばなますの「こっば」とは、木を切ったときにでる木くずのことで、食材を細かく切った形が似ていることから「こっばなます」という名前がつけられたそうです。打ち豆汁の「打ち豆」とは、大豆を蒸して木づちで潰し、花型にして乾燥させたものです。たんぱく質をしっかりとって、寒さを乗り越えるために欠かせない料理だとされています。

29日(木) 愛知県

「ご飯・しらす入りコロッケ・

小松菜のごま和え・ひきずり」

ひきずりは、名古屋でのすき焼きの呼び方です。すき焼き鍋の上で肉をひきずるようにして食べたことが由来しています。毎年大みそかにはひきずりを食べて、その年のうちに年末まで引きずってきた悪いものを片づけてから新年を迎えるという習慣があります。しらす入りコロッケに入っているしらすは愛知県でとれたものです。

26日(月) 京都府

「ご飯・さわらの西京焼き・

キャベツのしば漬け和え・大根と厚揚げのたいたん」

西京焼きは、京都発祥の白みそに魚を漬けて焼く料理です。しば漬け和えは、京都の特産品「京漬物」の一つであるしば漬けを野菜と和えてゆかり和え風にしています。大根と厚揚げのたいたんの「たいたん」とは、「炊いたもの」という意味があり、いろいろな食材を煮込んだ煮物のことを「たいたん」と呼ぶそうです。

28日(水) 高知県

「ご飯・かつおのおかか煮・なすのしょうが炒め

・ぐる煮・さつまいもスティック」

高知県では県魚のかつおが指定されていることにちなんで、かつおのおかか煮にしました。また、なすとしょうがの出荷量が全国1位のため、2つの野菜を使った炒め物です。ぐる煮の「ぐる」は、高知県の方言で「仲間」「みんな」という意味があり、同じ大きさに切ったさまざまな具材と一緒に煮込むことから名付けられました。さらに、高知県はさつまいもの産地でもあるので、デザートはさつまいもスティックです。

30日(金) インド (アジア大会応援給食)

「麦ご飯・キーマカレー・チキンのハーフ焼き・

カチュンバルサラダ・ヨーグルト」

2026年に愛知県でアジア競技大会が開催されます。東海市はカバディというインド発祥のスポーツの会場になっているので、インド料理を取り入れました。キーマカレーはひき肉を使用したカレーで、インドで親しまれています。カチュンバルサラダは、インドの家庭でよく作られているサラダで、レモン汁やチリパウダーを使ったインド風ドレッシングが特徴です。また、「ダヒ」と呼ばれる家庭で手作りするヨーグルトがよく食べられていることから、デザートはヨーグルトです。