

# 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	牛乳 ちくわ ひじき とり肉 けずり節	牛乳 あおさ ひじき にんじん 小松菜		もやし キャベツ コーン 白菜 しいたけ	米 小麦粉 でんぶん さとう もち	菜種油	797	
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	牛乳 さば こんぶ 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	さとう じゃがいも さとう	米 フレンチ ドレッシング	25.5		
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)	牛乳 牛乳 とり肉 ふた肉 豆乳	牛乳 わかめ くきわかめ にんじん	コーン えだ豆	玉ねぎ コーン	でんぶん 小麦粉 米粉 ラード 菓種油	762		
14	水	わなかめご飯 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	牛乳 とり肉 ぶた肉 小松菜 にんじん にんじん ねぎ	牛乳 わかめ くきわかめ にんじん	玉ねぎ もやし なめこ 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	米 フレンチ ドレッシング 食用油	32.0		
15	木	ご飯 牛乳 おかと大豆のしゅうまい 3個 ハンサンスター	牛乳 牛乳	牛乳 にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり もやし	玉ねぎ 大根	米 小麦粉 でんぶん 春雨 さとう	797		
16	金	ご飯 牛乳 ハヤシライス ワインナー コールスローサラダ	牛乳 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	キャベツ コーン きゅうり	米 じゃがいも 米粉 でんぶん 菜種油	814		
19	月	ご飯 牛乳 いわしのしょが煮 白菜のゆかり和え みそおでん	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 にんじん 赤しそ にんじん	玉ねぎ 白菜 大根 こんにゃく	玉ねぎ もやし こんにゃく	米 さとう でんぶん さとう じゃがいも さとう	818		
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	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	にんにく カリフラワー かぶ 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ パイナップル もも ナタデココ	ミルクロールパン パン粉 小麦粉 でんぶん 白いんげん豆 米粉 でんぶん	ラード 菓種油 食用油	829		
21	水	ご飯 牛乳 マー婆ー豆腐 ショウロンボウ 2個 ほうれん草のナムル	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	トマト ねぎ にんじん にんじん	玉ねぎ しょが 玉ねぎ キャベツ しょが	玉ねぎ にんにく にんにく ねぎ ほうれん草 にんじん 切干し大根	米 さとう でんぶん 春雨 でんぶん 小麦粉 さとう	850		
22	木	きしめん 牛乳 和風汁 にぎすフライのレモンしょゆかけ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきだけ	レモン えだ豆 こんにゃく	米 きしめん でんぶん さとう パン粉 小麦粉 菜種油	32.8		
23	金	ご飯 牛乳 肉ひじきご飯の具★ 厚揚げの甘酢あんかけ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく えのきだけ ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく こんにゃく 大根 しいたけ	米 さとう でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん 里いも でんぶん	761		
26	月	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き キャベツのしば漬け和え 大根と厚揚げの炊いたん	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 しそ にんじん さやいんげん	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん さやいんげん	にんじん さやいんげん こんにゃく 大根 しいたけ	米 さとう さとう でんぶん さとう でんぶん さとう	31.3		
27	火	ご飯 牛乳 ソースカツ こつばなます 打ち豆汁	牛乳 牛乳 牛乳 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 えのきだけ ねぎ	米 小麥粉 米粉 パン粉 さとう でんぶん 里いも	菜種油	24.6		
28	水	ご飯 牛乳 かつおのおかか煮 なすのしょが炒め ぐる煮 さつまいもスティック	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ なす 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 大根	玉ねぎ なす 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 大根	米 さとう でんぶん さとう でんぶん 里いも さとう さつまいも さとう	757		
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 牛乳 牛乳 牛乳	玉ねぎ 小松菜 にんじん にんじん ねぎ	玉ねぎ 切干し大根 じらたき 玉ねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ	玉ねぎ 玉ねぎ じらたき 玉ねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ	米 じゃがいも さとう パン粉 小麥粉 米粉 でんぶん さとう	29.6		
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	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パジル にんじん	玉ねぎ にんにく しょが キャベツ コーン きゅうり レモン	米 米粉 でんぶん さとう さとう さとう オリーブ油	米 米 米 米 846			

\* 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 34.2

★のついたおかずは、ごはんにのせてたべましょう。

## 今月の愛知県産の食べ物

こまつな キャベツ きゅうり たいこん 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 うずらたまご だいす 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  
前がつきました。



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

# 給食だよ!

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！**



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、「煮いたもの」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」と呼びそうです。

27日(火) **福井県**

**「ご飯・ソースカツ・  
こっぱなます・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。こっぱなますの「こっぱ」とは、木を切ったときで木くずのことで、食材を細かく切った形が似ていることから「こっぱなます」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。

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」**

高知県では県の魚に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。

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す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。