

令和8年 1月分献立表

豊川市学校給食課(学校給食センター)

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食品とその働き | | | | | | メモ欄 | |
|----|---|---|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--|---|------------------|-----------------------------|--|
| | | | 赤／体をつくる | | 緑／体の調子を整える | | 黄／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 | わかめごはん 牛乳 白玉ぞう煮 厚焼きたまご れんこん炒め | | 牛乳 わかめ 冷凍油揚げ かまぼこ 鶏卵 | にんじん こまつな さやいんげん | はくさい 干ししいたけ れんこん エリンギ | ごはん さとう 白玉だんご さとう でんぶん さとう | | | |
| 9 | 金 | ごはん はっこう乳 ユッケジャンスープ 揚げぎょうざ(Ⓐ2こ・Ⓑ3こ) 切り干しだいこんのナムル | | 牛肉 赤みそ 白みそ ぶた肉 | はっこう乳 にんじん にら にんじん ほうれんそう | だいこん たまねぎ しいたけ 根深ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが もやし 切り干しだいこん にんにく | ごはん でんぶん さとう 小麦粉 さとう | 油 油 油 いりごま | はっこう乳:学校配達 | |
| 13 | 火 | 麦ごはん 牛乳 米粉のチキンカレーライス 米粉のほきフライ ひじきと大豆のサラダ | | 牛乳 とり肉 豆乳 ほき ごまドレッシング 水煮大豆 | にんじん ひじき | たまねぎ コーン キャベツ | ごはん 大麦 じゃがいも 米粉 ごまドレッシング | | | |
| 14 | 水 | ごはん 牛乳 和風マーボーどうふ しゅうまい(Ⓐ2こ・Ⓑ3こ) もやし炒め | 葉子 青じそ | 牛乳 ぶた肉 冷凍とうふ ぶた肉 とり肉 たら | ピーマン 青じそ | たまねぎ しいたけ たまねぎ もやし | ごはん さとう でんぶん でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 油 | 油 | 豊川産青じそ・ピーマンの日 | |
| 15 | 木 | ごはん 牛乳 五目きんぴら ぶりのみりん焼き りんご | | 牛乳 ぶた肉 ぶり | にんじん さやいんげん | おろししょうが ごぼう たけのこ こんにゃく しょうが りんご | ごはん さとう でんぶん さとう | 油 いりごま | | |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳 かきたま汁 米粉のコロッケ 糸切りこんぶの煮付け | 葉子 | 牛乳 とうふ 液卵 ぶた肉 牛肉 揚げはん | にんじん 青じそ にんじん パセリ にんじん | たまねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ | ごはん でんぶん じゃがいも 米粉 パン粉 さとう | | 豊川産青じその日 | |
| 19 | 月 | ごはん 牛乳 生揚げの甘辛煮 にしんの塩焼き やさい炒め | | 牛乳 ぶた肉 冷凍生揚げ にしん チングンサイ | にんじん はねぎ キャベツ コーン | おろししょうが たまねぎ たけのこ たまねぎ キヤベツ コーン | ごはん でんぶん さとう 油 | | | |
| 20 | 火 | 愛知の米粉入りパン 牛乳 米粉のコーンクリームスープ 揚げどりのトマトソースかけ キヤベツソテー | | 牛乳 豆乳 とり肉 | パセリ 冷凍トマト | たまねぎ コーン クリームコーン キヤベツ | 愛知の米粉入りパン じゃがいも 米粉 さとう 油 | | | |
| 21 | 水 | 麦ごはん 牛乳 やさいのふくめ煮 ぶた肉丼 みかん Ⓐ角チーズ | | 牛乳 こうやどうふ 揚げはん ぶた肉 | にんじん さやいんげん | たけのこ 干ししいたけ おろししょうが たまねぎ こんにゃく みかん | ごはん じゃがいも さとう さとう でんぶん みかん | | ぶた肉丼:麦ごはんにぶた肉丼の具をのせて食べましょう。 | |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳 白みそ汁 さばの竜田揚げ ごまあえ | | 牛乳 とうふ 冷凍油揚げ 白みそ さば | にんじん はねぎ | だいこん たまねぎ しょうが キヤベツ きゅうり | ごはん じゃがいも でんぶん さとう さとう | すりごま いりごま | | |
| 23 | 金 | ごはん 牛乳 とり肉とやさいのケチャップ炒め煮 スパニッシュオムレツ フレンチサラダ | | 牛乳 とうふ 鶏卵 とり肉 フレンチドレッシング | にんじん | たまねぎ エリンギ むきえだ豆 かぼちゃ コーン キヤベツ | ごはん じゃがいも でんぶん でんぶん さとう フレンチドレッシング | | | |

24日(土)～30日(金)は全国学校給食週間です

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|---------------------------|---------------------------------|--------------------------|---|---|--|------------|
| 26 | 月 | ごはん 牛乳 はちはい汁 かつおのおかか煮 しんこあえ [たくあん漬] ヨーグルト | | 牛乳 ちくわ とうふ かつお かつおぶし | にんじん こまつな ヨーグルト | だいこん はくさい しいたけ しょうが キヤベツ きゅうり たくあん漬 [だいこん] | ごはん さといも さとう でんぶん [さとう] | | ヨーグルト:学校配達 |
| | | ごはん 牛乳 煮みそ レバー入りつくね(Ⓐ2こ・Ⓑ3こ) いちご(2こ) | いちご | 牛乳 揚げはん 赤みそ とり肉 とり皮 とりレバー | にんじん | だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ たまねぎ いちご | ごはん さといも さとう さとう でんぶん 米粉/パン粉 油 | 豊川産いちごの日 | |
| | | ごはん 牛乳 はるさめスープ ビビンバ ミニトマト(2こ) かんそう小魚 | 葉子 | 牛乳 なるとまき 牛肉 | にんじん こまつな ミニトマト | たまねぎ たけのこ にんにく 大豆もやし | はるさめ さとう でんぶん 油 いりごま | 豊川産ミニトマトの日 ビビンバ:ごはんにビビンバの具をのせ、まぜながら食べましょう。 | |
| | | ごはん 牛乳 五目きしめん にぎすフライ ミニゼンざい | | 牛乳 パックソース にぎす | にんじん はねぎ | たまねぎ 干ししいたけ はくさい | でんぶん パン粉 小麦粉 あずき 玄米だんご さとう | 五目きしめん:郷土料理 | |
| | | ごはん 牛乳 やさいスープ ボロニアソーセージ おいしくってまよっちゃん 豊川スペシャルミートソース | 葉子 青じそ ミニトマト いちご | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ぶた肉 | にんじん パセリ ビーマン トマト 青じそ | たまねぎ キャベツ なす しいたけ コーン | ごはん じゃがいも でんぶん さとう さとう 油 | 豊川産青じそ・ピーマンの日 おいしくってまよっちゃん 豊川スペシャルミートソース:ごはんにミートソースをのせて食べましょう。 | |

●献立表のⒶは小学校、Ⓑは中学校です。 ●食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。 ●太字は愛知県産の予定です。
●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。 ●都合により献立及び食品を変更する場合があります。

今年の給食週間のテーマ

「豊川市の児童生徒が考えた
料理・地場産物を使った料理を
楽しもう！」

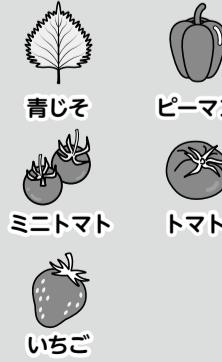
児童生徒対象の「地場産物を使用した学校給食献立コンクール」において、最優秀賞を受賞した献立や郷土料理を中心に、農業が豊かな愛知県の食材を楽しめる献立を実施します。

給食週間に実施される「おいしくってまよっちゃん豊川スペシャルミートソース」は献立コンクール最優秀賞受賞作品です。

*大量調理で実施するため、多少アレンジさせていただきます。

1月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です！



一粒一粒、我が子のように愛情こめて育てました。豊川産の美味しいイチゴを味わって食べてみてください。



豊川市八幡町
鈴木 翔太さんです。

給食レシピの紹介

おいしくってまよっちゃん豊川スペシャルミートソース

〈材料(4人分)〉

- オリーブ油 小さじ1 ピーマン(みじん切り) 12g ①フライパンにオリーブ油を入れて
- ぶたひき肉 80g トマト(湯むきし、1cm角) 40g 熟し、ぶたひき肉、にんじん、たまねぎ、なす、しいたけ、コーン、ピーマンを入れて炒め、水を加える。
- にんじん(みじん切り) 40g 青じそ(みじん切り) 2g
- たまねぎ(みじん切り) 80g 水 大さじ2
- なす(1cm角) 40g ケチャップ 大さじ3強 ②トマトとAを入れ、煮詰める。
- しいたけ(みじん切り) 12g A ソース 大さじ1 ③最後に青じそを入れ、仕上げる。
- コーン 20g さとう 小さじ1



予定献立表・加工食品アレルギー表示表・給食レシピ・食材産地などは豊川市学校給食課のホームページでご覧いただけます。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です