



令和7年度 1月分 学校給食献立表



大口町立学校給食センター

日曜	献立名	おもにお体をつくるものとなる(赤)		おもに体の調子を整えるものとなる(緑)		おもにエネルギーのもととなる(黄)		エネルギー kcal 上段: 小 下段: 中	食塩相当量 g 上段: 小 下段: 中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類 その他の豆類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
7	わかめごはん 牛乳 ぶりの照り焼き	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん さとう でんぶん		641 794	3.3 4.1
水	ひじきの炒め煮 豚汁	ぶり	ひじき	にんじん にんじん	えだまめ たまねぎ	さとう さとう	油		
8	ごはん 牛乳 野菜のボテトカップグラタン	牛乳	牛乳			ごはん		600 769	1.5 1.7
木	キャロットサラダ とり肉と白菜のスープ	豆乳 おから 大豆粉 ツナ		にんじん にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも 米粉 水あめ 油			
9	ごはん 牛乳 いわしの梅煮	牛乳	牛乳	赤しそ	梅肉	ごはん さとう でんぶん		629 777	1.8 2.4
金	根菜の煮物 雑煮	いわし 生揚げ かまぼこ 油揚げ かつお節		にんじん にんじん こまつな	れんこん ごぼう えだまめ だいこん はくさい	さとう 油 餅			
13	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこあんかけ	牛乳	牛乳	トマト	たまねぎ まいだけ えのきだけ しめじ にんにく しょうが	さとう でんぶん	油	602 765	2.4 2.9
火	じゃこキャベツ スタミナ汁	とり肉 ぶた肉	しらす		キャベツ たくあん		ごま ごま油		
14	りんごパン 牛乳 とり肉のレモン焼き	牛乳	牛乳		にんにく レモン	りんごパン		604 722	3.1 3.9
水	グリーンサラダ コーンポタージュ	とり肉		プロッコリー こまつな	きゅうり		ドレッシング 油 ホワイトルウ		
15	ごはん 牛乳 厚焼きたまご	牛乳	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ	ごはん さとう でんぶん		684 818	2.4 2.8
木	青じそあえ 肉じゃが マスカットヨーグルト	たまご		しそ	キャベツ もやし		油		
16	麦ごはん 牛乳 カレーライス	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	麦ごはん じゃがいも	カレールウ 油	633 775	1.8 2.0
金	米粉のれんこんチップス 小松菜のソテー	ぶた肉		れんこん	れんこん ごぼう えだまめ	米粉	油		
19	小型ロールパン 牛乳 焼きそば	牛乳	牛乳	こまつな	にんじん エリンギ とうもろこし	小型ロールパン		626 783	2.7 3.6
月	肉団子(小2こ 中3こ) ナタデコフルーツ	ぶた肉 ちくわ		にんじん	キャベツ たまねぎ	中華めん	油		
20	ごはん 牛乳 オムレツのトマトソースかけ	牛乳	牛乳	トマト	ごぼう キャベツ	パン粉 さとう でんぶん	油	690 824	1.4 1.7
火	ピーンズサラダ ABCスープ	大豆		にんじん	たまねぎ	えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆	こまドレッシング		
	もものタルト	とり肉			もも	マカロニ			
21	ごはん 牛乳 いかメンチカツ 授業×給食の時間 (小4 体育) いか	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが にんにく	ごはん パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん	油	584 735	2.1 2.7
水	おかかあえ なめこ汁	かつお節		ほうれんそう にんじん	とうもろこし	じゃがいも さとう			
22	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ	牛乳	牛乳	とうふ かつお節 みそ	わかめ 煮干し	たまねぎ ねぎ なめこ		624 773	2.0 2.3
木	五目きんぴら すまし汁	さば みそ							
23	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン 全国学校給食週間 チャブチエ 愛知の味覚を味わおう	牛乳	牛乳	にんにく		ごはん てんぶん さとう	油	587 764	2.6 3.1
金	わかめスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが	マロニエ さとう	ごま油		
26	あいちの大根葉ごはん 牛乳 ニギスフライ 愛知の郷土料理と 煮みそ 県産の食材を使った料理	牛乳	牛乳	かまぼこ	わかめ	たまねぎ ねぎ		656 809	3.2 4.1
月	れんこんとアカモクのつみれ汁	にぎす							
27	ごはん 牛乳 赤魚のかず清け 小松菜のねりごまあえ ひきすり	ぶた肉 八丁みそ	大根葉	たら とうふ かつお節	アカモク	はくさい にんじん	ごはん パン粉 小麦粉 さとう		
火	愛の郷土料理と 大口町産の食材を 使った料理	牛乳			にんじん	はくさい ねぎ こんにゃく	油	619 769	2.2 2.5
28	白玉うどん 牛乳 愛知の郷土料理と 県産の食材	かまぼこ 油揚げ 八丁みそ かつお節	牛乳	赤魚			酒かす さとう		
水	味噌煮込みうどん風汁 とり肉のから揚げ キャベツときゅうりのゆかりあえ 蒲郡みかんゼリー	とり肉		ごまつな	もやし とうもろこし	さとう	ごま		
29	ごはん 牛乳 和風コロッケ かりもり漬けあえ 小松菜入りかき玉汁	牛乳	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ	白玉うどん		658 820	3.0 3.8
木	大口町産の食材を 使った料理	ツナ		にんじん	にんにく しょうが	にんにく ねぎ	油		
30	ごはん 牛乳 かきまわしの具 厚あげの肉みそかけ 八杯汁 おにまんじゅう	ぶた肉 たまご とうふ かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	みかん	さとう	737 890	2.8 3.2

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。

※太字の食材は、大口町でとれたものです。

※献立の内容は変わることがあります。
※大口町では、令和7年度から給食費無償化となりました。