

令和8年1月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート	主な材料とその働き (太字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・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	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		614 722	18.8 21.5	
	ハヤシシチュー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも ハヤシルウ				
	げんき 元気サラダ	かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			
	ふくじんづ 福神漬			しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ					
9 金	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		623 781	20.4 24.4	
	ふゆ やさい とうにゅう たんたん 冬野菜の豆乳ごま坦々鍋	とりにく なまあげ とうにゅう みそ		にんじん 豚うれんどう	だいこん けくさい にんにく		あぶら ごま ごまあぶら			
	あ 揚げぎょうざ(小2個、中3個)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ	あぶら			
	き ぼ だいこん ちゅうか 切り干し大根の中華あえ				きりぼしだいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら			
13 火	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		628 777	25.5 30.6	
	かつおメンチカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり					
	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく かまぼこ こうやどうふ たまご		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	さとう				
14 水	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		583 726	20.9 25.5	
	にしよくあ ちくわの二色揚げ	ちくわ	あおさ			てんぷらこ こめこ	あぶら			
	しょう ほん ほん (小カレー1本、あおさ1本 ちゅう ほん ほん 中カレー1本、あおさ2本)									
	しら ごまドレ白あえ	とうふ		豚うれんどう にんじん	ぶなしめじ こんにゃく とうもろこし		ごまクリーミー ドレッシング			
15 木	ごもくじる 五目汁	とりにく なまあげ		にんじん はねど	だいこん ごぼう れんこん こんにゃく			647 752	21.9 24.9	
	あいち た がっこうきゅうしゅく ひ し みかわ きょうどりようり 愛知を食べる学校給食の日 もっと知ろう! 三河の郷土料理ー									
	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	めし ぐ したじ飯の具	とりにく ちくわ		にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく	さとう				
16 金	に ず 煮酢あえ	あぶらあげ		にんじん	だいこん れんこん	さとう		661 805	26.8 31.8	
	だんごじる にぎす団子汁	 にぎす とうふ みそ		ごまつや はねど	たまねぎ えのきたけ しょうが	さとも じゃがいも				
	にし おまつちやだいふく 西尾抹茶大福		かんてん	まつちや 		いんげんまめ もちごめ さとう				
	ざんどう サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
19 月	めし ぐ ミートソースサンドの具	ぶたにく だいず			たまねぎ 	パンこ さとう		603 737	23.7 27.8	
	ふゆ やさい まめ 冬野菜と豆のクリームシチュー	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ズッキーニ	たまねぎ かぶ けくさい	じゃがいも ホワイトルウ ベシャメルソース ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ				
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		あぶら			
	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
20 火	コーンしゅうまい(小2個、中3個)	さかなすりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎ こ	ラード	602 720	21.5 25.1	
	はるさめ ちゅうか 春雨の中華あえ	チキンハム			もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら			
	はっほうさい 八宝菜	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん	キャベツ しいたけ たけのこ	さとう でんぶん				
	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
21 水	ハンバーグの野菜あんかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ラード	654 780	23.0 26.5	
	いそ ツナ磯サラダ	ツナ			キャベツ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ			
	じる のっぺい汁	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さとも でんぶん	ごまあぶら			
	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
22 木	やさい 野菜とベーコンのピラフの具	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし			654 780	23.0 26.5	
	にくだんご 肉団子のケチャップ炒め	とりにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら			
	しょうやく こ ちゅうやく こ (小 約4~5個、中 約6個)									
23 金	じゃがいものミルクスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ けくさい	じゃがいも ホワイトルウ ベシャメルソース		654 780	23.0 26.5	

令和8年1月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【 】業者配送デザート	主な材料とその働き (赤字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・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		
22 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		626 751	21.7 25.1
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		
	きゅうりの中華あえ	ツナ			キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		
	はるさめ 春雨スープ	ポークハム とうふ	わかめ		たまねぎ ほうさい	はるさめ			
23 金	愛知の米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		688 833	26.9 31.7
	碧南焼きそば	ぶたにく かまぼこ	あみさ	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	やしそばめん			
	白ごまつくね(小中2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら ラード		
	いちごゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル いちご もも	さとう			
26 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		645 767	21.4 24.6
	ひきずり	とりにく やきどうふ かまぼこ		にんじん	ほうさい たまねぎ こんにゃく ねぎ	さとう	あぶら		
	わふう 和風コロッケ			にんじん	れんこん 	じゃがいも パンこ さとう こめこ こむぎこ	あぶら		
	ほうれん草と油揚げのおひたし	あぶらあげ		ほうれん草	もやし	さとう			
27 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613 731	27.0 31.6
	たらのみそマヨ銀紙焼き	きんがみや きんぎょ	みそ			さとう でんぶん	ドレッシング		
	てん茶あえ			てんちゃ だいこん	キャベツ きゅうり				
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう でんぶん			
28 水	五穀ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ はつがけんまい くろまい もちきび あかまい		644 800	25.4 31.5
	チキンみそカツ	とりにく みそ だいずこ				パンこ こむぎこ でんぶ んさとう	あぶら		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー 	キャベツ とうもろこし	さとう			
	かき玉汁	とうふ たまご		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	でんぶん			
29 木	西尾の小麦 白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		607 720	20.3 24.3
	五目うどんの汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ		ごぼう ほうろ	ほうさい たまねぎ しいたけ				
	にんじんのかきあげ			にんじん		てんぷらこ こめこ	あぶら ごま		
	だいこん 大根サラダ	ポークハム			キャベツ だいこん とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
30 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		650 771	24.3 28.0
	揚げ若鶏のレモン煮	とりにく			レモン	さとう でんぶん	あぶら		
	しそひじきあえ		ひじき	しそ 	キャベツ きゅうり とうもろこし				
	大根と里芋のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ほうろ	だいこん ほうさい	さといも			
基準値 上段 小学校							650	21~32	
下段 中学校							830	26~42	



1月15日は「愛知を食べる学校給食の日」です

1月15日は「愛知を食べる学校給食の日」です

西尾市で年3回実施している「愛知を食べる学校給食の日」は、今回が第3回目になります。今回は三河の郷土料理を取り入れた献立になっています。西尾市や安城市などの三河地方の郷土料理である「したじ飯」は、「にんじんごはん」の呼び名でも親しまれています。お米の品種は、西尾市で作られている「あいちのかおり」です。あえ物には尾張・西三河の郷土料理として親しまれてきた「煮酢あえ」、汁物は全国4位の漁獲量を誇る愛知県蒲郡市のにぎすを使った「にぎす団子汁」です。デザートは、西尾市産抹茶を大福の生地とあんの中に使った「西尾抹茶大福」です。

毎月19日は「食育の日」
「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時
間を過ごしましょう。



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

全国学校給食週間中は、愛知県に伝わる郷土料理や地場産物を取り入れた献立になっています。

- 26日(月) ひきずり：鶏肉を使ったすき焼きのことを「ひきずり」といいます。すき焼き鍋の上で肉をひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。
- 27日(火) てん茶あえ：全国トップクラスの生産量で誇る、西尾市産のてん茶を使ったあえ物です。
- 28日(水) チキンみそカツ：みそカツとは、カツに豆みそベースのたれをかけた料理で、「名古屋めし」として食べられています。
- 29日(木) 西尾の小麦 白玉うどん：西尾市の豊かな土地で育った小麦「きぬあかり」を使用して作られています。地産地消を推進した献立です。
- 30日(金) 揚げ若鶏のレモン煮：「にしがましレモン煮イベント」として、蒲郡市の給食で長年愛されてきた人気ナンバー1メニュー