



令和7年度 1月分 献立一覧表（小学校）



蒲郡市学校給食センター

実施日	除去 対応 給食	献立名	食 べ 物 の は た ら き				栄養価	お知らせ
			（赤） おもに体をつくる食品	（緑） おもに体の調子を整える食品		（黄） おもにエネルギーになる食品		
			肉類、魚介類、乳類 卵類、豆、大豆製品 かいそう類	緑黄色野菜	その他の野菜、 きのこ類、くだもの	こく類、いも類 さとう、油脂類 種実類	エネルギー kcal たんぱく質 g	
7 ／ 水		金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳	牛乳			玄米 米	586	焼きウインナー（2コ） ドライカレー：乳不使用です。ド ライカレーはごはんにのせて食べ ましょう。
		ABCマカロニスープ	とりむね肉	チンゲンサイ	キャベツ	じゃがいも マカロニ 米サラダ油		
		焼きウインナー	ウインナー				21.9	
		ドライカレー	豚もも肉 大豆	にんじん	たまねぎ	米サラダ油 カレールウ		
8 ／ 木		きしめん 牛乳	牛乳			きしめん	599	ちくわのいそべ揚げ（2コ） 和風ドレッシング（クラス1本）
		きしめんのつゆ【尾張地方の郷土料理】	とりむね肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ 白ねぎ	でんぶん		
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ あおさ			小麦粉 なたね油	25.1	
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	和風ドレッシング		
9 ／ 金		ごはん 牛乳	牛乳			米	578	
		白みそ汁	とうふ 白みそ	にんじん	だいこん 白ねぎ	じゃがいも		
		銀ひらすの白しょうゆ焼き	銀ひらす			米サラダ油	24.4	
		ぜんざい【鏡開き】				あずき さとう 米の粉だんご		
13 ／ 火		あいちの米粉パン 牛乳	牛乳			あいちの米粉パン	620	
		コーンクリームスープ	とりむね肉 牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	米サラダ油	29.4	
		オムレツのデミグラスソースかけ	卵			さとう ブラウンルウ		
		ポテトソテー	ウインナー		えだ豆	じゃがいも 米サラダ油		
14 ／ 水		ごはん 牛乳	牛乳			米	618	えびフライ（2コ） 中濃ソース（クラス1本） ごまドレッシング（クラス1本）
		ポトフ	豚もも肉 ウインナー	にんじん	キャベツ たまねぎ かぶ	米サラダ油	21.2	
		えびフライ	えび			小麦粉 パン粉 なたね油		
		菜の花サラダ	まぐろ	なばな	だいこん とうもろこし	ごまドレッシング		
15 ／ 木		ごはん 牛乳	牛乳			米	584	
		とうふの中華煮	豚もも肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干しいたけ	米サラダ油 さとう でんぶん	21.8	
		キャベツ入り平つくね	とり肉		キャベツ			
		もやしのナムル			もやし きゅうり	ごま油		
16 ／ 金		ごはん 牛乳	牛乳			米	621	中濃ソース（クラス1本）
		とうふのみそ汁	とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	こまつな	たまねぎ はくさい			
	🍌	クロムツのフライ	クロムツ			小麦粉 パン粉 なたね油	25.9	
	🍷	れんこんの炒めもの	とりむね肉 揚げはん	にんじん さやいんげん	れんこん	米サラダ油 さとう		
19 ／ 月		ごはん 牛乳	牛乳			米	585	揚げぎょうざ（2コ）
		韓国もち入りキムチスープ	豚もも肉 合わせみそ	にんじん こまつな	白菜キムチ しめじ	米サラダ油 トック ごま油	18.0	
		揚げぎょうざ	豚肉		キャベツ たまねぎ	ぎょうざの皮 なたね油		
		大根サラダ	まぐろ		だいこん きゅうり			
20 ／ 火		ごはん 牛乳	牛乳			米	609	
		煮みそ	豚もも肉 生揚げ 赤みそ	にんじん	だいこん こんにやく 白ねぎ	さともい さとう 米サラダ油	22.9	
		厚焼き卵	卵			さとう		
	🍷	キャベツのたくあんあえ			キャベツ たくあんづけ きゅうり			
21 ／ 水		ごはん 牛乳	牛乳			米	617	おかからと大豆のしゅうまい（2 コ）
		ひき肉と生揚げのいため煮	豚もも肉 大豆 厚揚げ	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	米サラダ油 さとう ごま油 でんぶん	23.9	
		おかからと大豆のしゅうまい	豚肉 おから 大豆		たまねぎ	しゅうまいの皮		
		もやしいため	とりもも肉	チンゲンサイ	もやし	じゃがいも 米サラダ油		
22 ／ 木		ごはん のむヨーグルト	ヨーグルト			米	602	のむヨーグルトの空き容器は、ふ たを取って重ね、ビニール袋に入 れて返しましょう。
		けんちん汁	とうふ 油揚げ	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく 白ねぎ		21.6	
		しのだ煮	とうふ 油揚げ たら			さとう		
		こまつなのおかかあえ	かつおけずり節	こまつな	キャベツ			
23 ／ 金		ごはん 牛乳	牛乳			米	630	蒲郡いちご（2コ）：ビニール手 袋で配りましょう。
	🍷	煮しめ	とりもも肉 生揚げ すり身ボール	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく れんこん	さとう 米サラダ油	27.0	
		さばのてりやき	さば			さとう でんぶん		
	🍌	蒲郡いちご			蒲郡いちご			
26 ／ 月		<全国学校給食週間 24日～30日>					646	パオズ（2コ） ガバおいもライス：ごはんにのせ て食べましょう。蒲郡産のめひか りの魚しょうを使用しています。
		麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦	22.6	
		ワンタンスープ	とりむね肉 なると巻き	チンゲンサイ	キャベツ	ワンタン 米サラダ油		
	🍌	パオズ	豚肉		キャベツ たまねぎ	パオズの皮		
27 ／ 火		（にしがまレモン煮プロジェクト）					650	親子煮：蒲郡産のめひかりの魚 しょうを使用しています。 蒲郡みかん：ビニール手袋で配り ましょう。皮はビニール袋に入れ て返しましょう。
	🍳	ごはん 牛乳	牛乳			米	26.5	
	🍷	親子煮	とりむね肉 かまぼこ 卵	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリンピース	米サラダ油 さとう		
	🍷	イカフライのレモン煮	いか		レモン	パン粉 なたね油 さとう		
28 ／ 水		蒲郡みかん				蒲郡みかん	599	
		ごはん 牛乳	牛乳			米	22.6	
		もずくのみそ汁【沖縄県の郷土料理】	とうふ 油揚げ もずく 赤みそ 白みそ		だいこん たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 米粉 なたね油		
		とりハムカツ	とり肉			ごま油 さとう		
29 ／ 木		にんじんしりしり【沖縄県の郷土料理】	まぐろ	にんじん	とうもろこし		601	はちはい汁：蒲郡産のめひかりの 魚しょうを使用しています。
		ごはん 牛乳	牛乳			米	26.1	
	🍌	はちはい汁【三河地方の郷土料理】	とうふ 油揚げ ちくわ	蒲郡の煮ねぎ	だいこん こんにやく	さともい でんぶん		
		いわしのハ丁目煮	いわし ハ丁目煮			さとう		
30 ／ 金		ひじきのいため煮	ひじき まぐろ 油揚げ	にんじん	グリンピース	米サラダ油 さとう		ひき肉のスパイスカレー：乳不使 用です。 すりおろし野菜ドレッシング（ク ラス1本）
		（アジア・フレンドシップ給食：インド）					567	
		ナン 牛乳	牛乳			ナン	21.2	
		ひき肉のスパイスカレー	とりもも肉 大豆	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	米サラダ油 カレールウ		
		サモサ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 なたね油		
		やさいサラダ			キャベツ きゅうり	すりおろし野菜ドレッシング		



たべたくんマークは蒲郡の日給食です。



カミちゃんマークはカミカミ給食です。
よくかんで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。

※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。

令和7年度 応募献立入賞者一覧 ～いもを使った料理～

応募者数285点から入選3名、佳作5名を選出させていただきました。
ご応募ありがとうございました。入選献立は、順次実施していく予定です。

賞	学校名	学年	氏名	料理名
入 選 （3名）	形原小学校	5 年	佐々木 健汰	タンドリー風じゃがいため（令和8年度7月実施予定）
	中央小学校	5 年	平野 杏奈	さつまいものごまみそ豆乳スープ（令和8年度9月実施予定）
	蒲郡中学校	3 年	本多 颯真	ガバおいもライス
佳 作 （5名）	蒲郡南部小学校	6 年	川上 天馬	さつまいもの豚バラ巻
	形原小学校	5 年	小澤 和広	にぎずのはんぺん
	中央小学校	5 年	畑田 花楓	さといものもちもちフライドポテト
	三谷東小学校	6 年	大隅 渚	蒲郡みかんサラダ
	蒲郡中学校	3 年	市川 蓮香	おばあちゃんのさつまいも煮

【応募献立 入選献立】ガバおいもライス

「ガバオライス」にさつまいもを入れた『ガバおいもライス』。給食で実施しやすいように、卵やにんにくは使わず、パプリカの代わりにトマトで代用しました。

〈給食のアレンジ〉タイの魚しょうである「ナンプラー」に加えて、蒲郡産のめひかりから作った「めひかりの魚しょう」も使用しています。

ガバおいもライス



※今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。

28品目のアレルギーを含む食品の情報は、対象者に配布する献立表（アレルギー一覧）に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。
蒲郡市学校給食センター ☎66-1800

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。
（加工食品で配合割合が少ない食品は表示されていません。）

アジア・フレンドシップ給食

12月に引き続き、アジアの国のことを知ってもらうために、アジア料理の給食を計画しました。
今月は、「インド」の料理を実施します。



1月30日（金）インド料理

『ナン、牛乳、ひき肉のスパイスカレー、サモサ、やさいサラダ』



サモサは、小麦粉でできた生地に、じゃがいもやたまねぎなどの具材をつめて三角形に包み、油で揚げた料理です。給食では、スパイスを使用しないサモサを提供します。



やさいサラダには、すりおろしたにんじんやたまねぎを使った「すりおろし野菜ドレッシング」をかけて食べましょう。



「びか丸くん」



蒲郡の漁港には、一年を通して様々な種類の魚が水揚げされています。「新鮮な蒲郡の魚をみんなに味わってほしい」という思いから、毎月17日を地魚の日と制定し、普及活動を推進しています。

今月は、16日(金)に蒲郡産の深海魚のクロムツをフライにして提供します。また、26日(月)、27日(火)、29日(木)は、蒲郡産のめひかりから作った『めひかりの魚しょう』を使用しています。

朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強！ 元気に運動！！ 笑顔で友達とも仲良しに!!!

毎月19日は食育の日です ～ おうちでごはんの日 ～

※給食のお米は設楽町産米です。

給食費納入のご案内

口座振替日は1月15日(木)です。振替口座残高不足にご注意ください。