



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		
7 水		金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳 ABCマカロニスープ 焼きウインナー ドライカレー	牛乳 とりむね肉 ウインナー	チンゲンサイ	キャベツ	じゃがいも マカロニ 米サラダ油	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。
8 木		きしめん 牛乳 きしめんのつゆ【尾張地方の郷土料理】 ちくわのいそべ揚げ プロッコリーのサラダ	牛乳 とりむね肉 かまぼこ ちくわ あおさ	にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	きしめん 小麦粉 なたね油 和風ドレッシング	21.9 599 25.1	ちくわのいそべ揚げ (2コ) 和風ドレッシング (クラス1本)
9 金		ごはん 牛乳 白みそ汁 銀ひらすの白しょうゆ焼き ぜんざい【鏡開き】	牛乳 とうふ 白みそ 銀ひらす	にんじん	だいこん 白ねぎ	じゃがいも 米サラダ油 米の粉だんご	578 24.4	
13 火		あいの米粉パン 牛乳 コーンクリームスープ オムレツのデミグラスソースかけ ボテソテー	牛乳 とりむね肉 チーズ スキムミルク 卵 ウインナー	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えだ豆	あいの米粉パン 米サラダ油 さとう プラウンルウ じゃがいも 米サラダ油	620 29.4	
14 水		ごはん 牛乳 ポトフ えびフライ 菜の花サラダ	牛乳 豚もも肉 ウインナー えび	にんじん	キャベツ たまねぎ かぶ	米サラダ油 小麦粉 パン粉 なたね油	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)
15 木		ごはん 牛乳 とうふの中華煮 キャベツ入り平つくね もやしのナムル	牛乳 豚もも肉 とうふ とり肉	にんじん チンゲンサイ	だいこん とうもろこし もやし きゅうり	米サラダ油 さとう プラウンルウ ごま油	584 21.8	
16 金		ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 クロムツのフライ れんこんの炒めもの	牛乳 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ クロムツ れんこん	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい れんこん	米サラダ油 小麦粉 パン粉 なたね油 米サラダ油 さとう	621 25.9	中濃ソース (クラス1本)
19 月		ごはん 牛乳 韓国もち入りキムチスープ 揚げぎょうざ 大根サラダ	牛乳 豚もも肉 合わせみそ 豚肉	にんじん こまつな	白菜キムチ しめじ キャベツ たまねぎ	米サラダ油 トック ごま油 ぎょうざの皮 なたね油	585 18.0	揚げぎょうざ (2コ)
20 火		ごはん 牛乳 煮みそ 厚焼き卵	牛乳 豚もも肉 生揚げ 赤みそ 卵	にんじん	だいこん こんにゃく 白ねぎ	米サラダ油 さとう 米サラダ油	609 22.9	
21 水		ごはん 牛乳 ひき肉と生揚げのいため煮 おからと大豆のしゅうまい もやしのため	牛乳 豚もも肉 大豆 厚揚げ 豚肉 おから 大豆	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 しゅうまいの皮	617 23.9	おからと大豆のしゅうまい (2コ)
22 木		ごはん のむヨーグルト けんちん汁 しのだ煮 こまつなのおかかあえ	ヨーグルト とうふ 油揚げ たら	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 白ねぎ	米サラダ油 さとう 米サラダ油	602 21.6	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。
23 金		ごはん 牛乳 煮しめ さばのてりやき 蒲郡いちご	牛乳 とりもも肉 生揚げ すり身ボール さば	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく れんこん	さとう 米サラダ油 さとう でんぶん	630 27.0	蒲郡いちご (2コ) : ビニール手袋で配りましょう。
26 月		<全国学校給食週間 24日~30日> 麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ パオズ ガバおいもライス【令和7年度 応募献立 入選献立】	牛乳 とりむね肉 なると巻き 豚肉	チンゲンサイ	キャベツ キャベツ たまねぎ	米 麦 ワンタン 米サラダ油 パオズの皮	646 22.6	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ようを使用しています。
27 火	卵	(にしがまレモン煮プロジェクト) ごはん 牛乳 親子煮 イカフライのレモン煮 蒲郡みかん	牛乳 とりむね肉 かまぼこ 卵 いか 蒲郡みかん	にんじん にんじん レモン 蒲郡みかん	干しこいと たまねぎ グリンピース レモン パン粉 なたね油 さとう	米 米 米サラダ油 さとう パン粉 なたね油 さとう	650 26.5	親子煮: 蒲郡産のめひかりの魚しよ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。
28 水		ごはん 牛乳 もずくのみそ汁【沖縄県の郷土料理】 とりハムカツ にんじんしりしり【沖縄県の郷土料理】	牛乳 とうふ 油揚げ もずく 赤みそ 白みそ とり肉 まぐろ	にんじん にんじん	だいこん たまねぎ 白ねぎ とうもろこし ごま油 さとう	米 599 22.6		
29 木		ごはん 牛乳 はちはい汁【三河地方の郷土料理】 いわしのハ丁みそ煮 ひじきのいため煮	牛乳 とうふ 油揚げ ちくわ いわし ハ丁みそ ひじき まぐろ	にんじん グリンピース	だいこん こんにゃく さとう	米 601 26.1	はちはい汁: 蒲郡産のめひかりの魚しようを使用しています。	
30 金		(アジア・フレンドシップ給食: インド) ナン 牛乳 ひき肉のスパイスカレー サモサ やさいサラダ	牛乳 とりもも肉 大豆	にんじん にんじん さやいんげん	ナ	ナ 米サラダ油 カレールウ じやがいも 小麦粉 なたね油 キャベツ きゅうり	567 21.2	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)

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。

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	タンドリー風じやがいため (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	にぎののはんべん
	中央小学校	5年	畠田 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 楓	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〉タイの魚しようである「ナンブラー」に加えて、蒲郡産のめひかりから作った「めひかりの魚しよう」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品目のアレルゲン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品目以外のアレルゲン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

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。
---	--

毎月17日は『地魚の日』です ~ 地魚を食べよう! ~

蒲郡メヒカリのキャラクター 「ぴか丸くん」	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『めひかりの魚しよう』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。