令和7年度　1月分　献立一覧表（中学校）

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 おもに体の組織をつくる食品 1群 魚、肉、卵 豆、大豆製品	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	おもに体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ類、果物	おもにエネルギーになる食品 5群 穀類、いも類　砂糖	6群 油脂 種実類	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	お知らせ
7／水		きしめん　牛乳		**牛乳**			きしめん		733	ちくわのいそべ揚げ（２コ） マヨネーズドレッシング（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　干ししいたけ　白ねぎ	でんぷん			
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉	なたね油		
		ポテトサラダ				きゅうり　とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズドレッシング	30.5	
		プロセスチーズ		チーズ						
8／木		ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**		705	
		白みそ汁	油揚げ　とうふ　**白みそ**		にんじん　こまつな	だいこん	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	29.7	
		ぜんざい【鏡開き】					あずき　さとう　米の粉だんご			
9／金		麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**　麦		720	揚げぎょうざ（３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	トック	米サラダ油　ごま油		
		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	21.0	
		大根サラダ	まぐろ			だいこん　きゅうり				
13／火		ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**		711	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		
		えびフライ	えび				パン粉　小麦粉	なたね油	23.2	
		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		
14／水		あいちの米粉パン　牛乳		**牛乳**			**あいちの米粉パン**		778	
		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		
		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		36.1	
		ポテトソテー	ウインナー			えだ豆	じゃがいも	米サラダ油		
15／木		ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**		734	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**				パン粉　小麦粉	なたね油		
		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**	さとう	米サラダ油	28.9	
		コーヒーのもと					コーヒーのもと			
16／金		ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**		704	
		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　干ししいたけ	さとう　でんぷん	米サラダ油		
		キャベツ入り平つくね	とり肉			キャベツ			25.6	
		もやしのナムル				**もやし**　きゅうり		ごま油		
19／月		金芽ロウカット玄米ごはん　牛乳		**牛乳**			**玄米**　**米**		721	焼きウインナー（３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　エリンギ	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						26.8	
		ドライカレー	豚もも肉　大豆　かんぱち		にんじん	たまねぎ	カレールウ	米サラダ油		
20／火		ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**		721	
		もずくのみそ汁【沖縄県の郷土料理】	とうふ　油揚げ　**赤みそ**　**白みそ**	もずく		だいこん　たまねぎ　白ねぎ				
		とりハムカツ	とり肉				じゃがいも　米粉	なたね油	26.7	
		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	さとう	ごま油		
21／水		ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**		726	
		けんちん汁	とうふ　油揚げ		にんじん	ごぼう　だいこん　こんにゃく　白ねぎ				
		しのだ煮	とうふ　油揚げ　たら				さとう		26.2	
		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				
22／木		ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**		754	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　こんにゃく　**れんこん**	さとう	米サラダ油		
		さばのてりやき	さば				さとう　でんぷん		31.6	
		蒲郡いちご				**蒲郡いちご**				
23／金		ごはん　のむヨーグルト		ヨーグルト			**米**		798	おからと大豆の揚げしゅうまい（３コ） 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。
		ひき肉と生揚げのいため煮	豚もも肉　大豆　かんぱち　厚揚げ		こまつな　にんじん	にんにく　しょうが　たまねぎ	さとう　でんぷん	米サラダ油　ごま油		
		おからと大豆の揚げしゅうまい	豚肉　**おから**　**大豆**			たまねぎ	しゅうまいの皮	なたね油	27.7	
		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		
26／月		＜全国学校給食週間　24日～30日＞ （にしがまレモン煮プロジェクト） ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**		754	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。
	卵	親子煮	とりむね肉　かまぼこ　**卵**		にんじん	干ししいたけ　たまねぎ　グリンピース	さとう	米サラダ油		
		イカフライのレモン煮	いか			レモン	パン粉　さとう	なたね油	29.4	
		蒲郡みかん				**蒲郡みかん**				
27／火		ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**		745	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。
		はちはい汁【三河地方の郷土料理】	とうふ　油揚げ　ちくわ		にんじん　**蒲郡の葉ねぎ**	だいこん	さといも　でんぷん			
		いわしの八丁みそ煮	いわし　**八丁みそ**				さとう		32.1	
		じゃがいものそぼろ煮	豚もも肉			たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　さとう	米サラダ油		
28／水		ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**		745	和風ドレッシング（クラス１本）
		煮みそ	豚もも肉　生揚げ　**赤みそ**		にんじん	だいこん　一口こんにゃく　白ねぎ	さといも　さとう	米サラダ油		
		厚焼き卵	卵				さとう		26.9	
		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		
29／木		（アジア・フレンドシップ給食：インド） ナン　牛乳		**牛乳**			ナン		793	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） 業 ヨーグルト
		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	カレールウ	米サラダ油		
		サモサ			さやいんげん　にんじん	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	29.0	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
30／金		ごはん　牛乳		**牛乳**			**米**		739	パオズ（２コ） ガパおいもライス：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。
		ワンタンスープ	とりむね肉　なると巻き		チンゲンサイ	えのきたけ　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		25.6	
		ガパおいもライス【令和７年度　応募献立　入選献立】	豚もも肉		にんじん　トマト	たまねぎ	さつまいも　さとう	ごま油		

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。
※業は業者配送です。

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	ガパおいもライス
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	にぎすのはんぺん
	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

今月30日（金）実施予定！

【応募献立　入選献立】 ガパおいもライス

「ガパオライス」にさつまいもを入れた『ガパおいもライス』。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。

ガパおいもライス

＊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

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29日（木）　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、15日(木)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)、30日(金)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。