



# 2025年5月分 学校給食献立予定表

しょくじ 食事のきまりを知ろう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		
1 木	ご飯 牛乳					【ごめ】			
	☆ソースカツ	ぶたにく	【ぎゅうにゅう】			でんぶん・パン さとう	あぶら	589	730
	◎しそひじき和え けんちん汁	ひじき・かんてん とりにく・あつあげ	こまつな にんじん	もやし だいこん・ごぼう		さとう	ごまあぶら あぶら	24.8	28.3
	ご飯 牛乳	だしをあじわう日 たら	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】		【ごめ】		579	747
2 金	☆たらのせん茶揚げ	たら		せんちゃ		でんぶん	あぶら		
	◎ほうれんそうのささみ和え 若竹汁	ささみフレーク かまぼこ・【とうふ】	わかめ	ほうれんそう・にんじん にんじん・【みつば】	もやし たけのこ		ドレッシング	27.4	34.2
	ご飯 牛乳	【ぎゅうにゅう】				【ごめ】		617	751
	絹厚揚げのマーボーソースかけ いかとブロッコリーの中華いため はるさめスープ	たいす・ぶたにく いか ベーコン		しょうが・にんにく プロッコリー にんじん	でんぶん・さとう さとう・でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら あぶら		25.4	28.4
7 水	むぎ ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ごめ】			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	【たまねぎ】	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
	◎福神漬和え			しそ	キャベツ・きゅうり 【だいこん】うり・なす れんこん・しょうが・なたまめ	さとう		20.5	23.5
9 金	ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ごめ】			
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら		
	◎プロッコリーのおかか和え ちゃんこ汁	かつおぶし とりにく・やきどうふ		プロッコリー にんじん		さとう	あぶら		
	くとり団子	だんご			たまねぎ	でんぶん・さとう		31.1	37.1
12 月	ちゅうか 中華めん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ちゅうかめん】			
	とん骨ラーメン(汁)	ぶたにく・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら		
	☆揚げギョーザ(小1・中3)	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	でんぶん・さとう ごむぎこ	ラード あぶら	22.7	26.5
	◎チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ごまあぶら		
13 火	ご飯 牛乳	「まごわやさしい」 こんだて	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】		【ごめ】			
	☆◆さばの竜田揚げの愛知野菜あんかけ	さば		にんじん	しょうが 【たまねぎ】・【なす】	でんぶん・さとう	あぶら		
	◎いんげんのごま和え 吳汁	だいす・【とうふ】 ミックスみそ		さやいんげん わかめ	にんじん	さとう	ごま	29.4	32.7
	黒ロールパン 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ちゅうかめん】		655	798
14 水	☆コロコロスパイシーチキン さわやかゼリー和え <ソーダゼリー>	とりにく			にんにく パインアップル・もも レモン	でんぶん・ごめこ さとう	あぶら		
	はるやさい 春野菜のクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・アスパラガス プロッコリー	【たまねぎ】	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら		
	ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ごめ】		686	846
	八宝菜 ポークシューマイ(小1・中3) ◎パンサンスー	ぶたにく・【うずらたまご】 えび ぶたにく・とりにく ハム		にんじん・チンゲンサイ たまねぎ きゅうり・とうもろこし	【たまねぎ】・はくさい だけのこ・ほししいだけ たまねぎ	でんぶん・さとう ごむぎこ・でんぶん さとう	あぶら	27.3	32.9
16 金	ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ごめ】			
	ハンバーグのおろしがけ ◎みかんドレッシング和え 湯葉のすまし汁	とりにく・ぶたにく ささみフレーク 【とうふ】・ゆば		みずな にんじん・【みつば】	たまねぎ・だいこん もやし はくさい・えのきだけ ほししいだけ	でんぶん・さとう じゃがいも	ラード あぶら		
	わかめご飯 牛乳	ただし はしづかいの日	わかめ			【ごめ】		616	743
	☆いかと大豆の日がらめ ◎きゅうりのしそ和え 吉野汁	いか・【だいす】 とりにく	【ぎゅうにゅう】	さやいんげん しそ にんじん	さとう さとう だいこん・ねぎ	でんぶん・さとう さとう さといも・でんぶん	あぶら あぶら あぶら	25.7	29.4
19 月	わかめご飯 牛乳					【ごめ】			
	☆いかと大豆の日がらめ ◎きゅうりのしそ和え 吉野汁	いか・【だいす】 とりにく		さやいんげん しそ にんじん		でんぶん・さとう さとう さといも・でんぶん	あぶら あぶら あぶら	624	780

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合って  
みましょう!



# 2025年5月分 学校給食献立予定表

しょくい 食事のきまりを知ろう

日 曜	月 祝	献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる	みどり おも からだ ちょうし ととの 緑：主に体の調子を整える	き 黄：おも にエネルギーになる	小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖
			たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)			
		ご飯 牛乳				【ごめ】	
20 火		☆ポテトコロッケ ひじきのいため煮 赤みそ汁	まぐろフレーク ふたにく・あぶらあげ あかもそ	ひじき にんじん	にんじん・いんげん たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・パンこ こむぎこ・さとう でんぶん	あぶら
21 水		ソフトめん 牛乳 山菜ソフトめん (汁) ☆野菜かき揚げ ◎骨太和え	とりにく・あぶらあげ かまぼこ	【ぎゅうにゅう】	みずな・にんじん にんじん・しゅんぎく ちりめんじゃこ	わらび・やまと・ねぎ ほししいたけ たまねぎ・ごぼう こまつな	あぶら あぶら さとう
22 木		ご飯 牛乳 ていどりのはちみつ風味 ◎切りばしりごま酢和え 138かきたま汁	138	【ぎゅうにゅう】	しょうが 【きりばしりごま】・きゅうり にんじん・【みつば】	【はちみつ】・さとう でんぶん えのきだけ・ほししいたけ	あぶら ごまあぶら でんぶん
23 金		ご飯 牛乳 新たけのこのオイスターソースいため ◎パンパンジー <sup>あ</sup> チングンサイの中華スープ	ふたにく・あつあげ ささみフレーク ペーコン	【ぎゅうにゅう】	にんじん・ピーマン チングンサイ・にんじん	たけのこ・にんにく きゅうり・もやし はくさい・とうもろこし ほししいたけ・ねぎ	さとう・でんぶん ドレッシング あぶら
26 月		ご飯 牛乳 ☆かつおフライ ◎茎わかめの和えもの 新たねぎのみぞ汁	138	【ぎゅうにゅう】	たまねぎ・しょうが キャベツ にんじん	パンこ・さとう こむぎこ 【たまねぎ】・ねぎ	あぶら ドレッシング あぶら
27 火		サンドイッチロールパン ホットドッグの具 ◎キャベツのドレッシング和え コンソメスープ	牛乳 ふたにく 【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ	【ぎゅうにゅう】	【トマト】	サンドイッチロールパン さとう・でんぶん キャベツ 【たまねぎ】	672 793
28 水		麦ご飯 牛乳 ハヤシシチュー ☆コーンフライ ◎花野菜サラダ	138	【ぎゅうにゅう】	にんじん・トマト プロッコリー	パンこ・みずあめ 【たまねぎ】・しめじ とうもろこし カリフラワー	715 860
29 木		ご飯 牛乳 肉じゃが 白ごまつくね (小中2) ◎和風サラダ	138	【ぎゅうにゅう】	にんじん・さやいんげん たまねぎ ほうれんそう・にんじん	【ごめ】・おおむぎ じゃがいも・ハヤシルウ パンこ・でんぶん さとう さとう	21.5 25.1
30 金		ご飯 牛乳 さけの照り焼き ごぼうの甘辛いため なすのみぞ汁	138	【ぎゅうにゅう】	にんじん・さやいんげん ごぼう にんじん	【ごめ】 さとう・でんぶん さとう 【なす】・だいこん 【たまねぎ】・ねぎ	634 771
		○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。					
		○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)					
		○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。					
		○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。					
		○ ◆印は丹陽西小学校の児童が考えた応募献立です。					
		○ 22日は「一宮を食べる学校給食の日」です。					
		○ 2日、7日、9日、13日、16日、19日、23日、30日は、アレルゲン(えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳)を含まない献立です。					
		○ すべての食材には、そば・落花生を使用していません。					

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

