






# 2025年5月分 学校給食献立予定表

食事のきまりを知ろう

に ち 日	よ う 曜	こんだてめい 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 ちようし ととの 緑：主に体の調子を整える		き おも 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）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			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	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		589	730
		☆ソースカツ	ぶたにく			でんぶん・パンこ さとう	あぶら			
		◎しそひじき和え		ひじき・かんてん	こまつな	もやし	さとう		24.8	28.3
		けんちん汁	とりにく・あつあげ		にんじん	だいこん・ごぼう		ごまあぶら あぶら		
		2	金	ごはん 牛乳	だしをあじわう日  ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】			【こめ】	
☆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	ささみフレーク				ほうれんそう・にんじん	もやし		ドレッシング	27.4	34.2
わかたけじる 若竹汁	かまぼこ・【とうふ】			わかめ	にんじん・【みつば】	たけのこ				
7	水			ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】	
		絹厚揚げのマーボーソースがけ	だいず・ぶたにく あかみそ			しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	あぶら		
		いかとブロッコリーの中巻いため	いか		ブロッコリー	にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら	25.4	28.4
		はるさめスープ	ベーコン		にんじん	だいこん・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら		
		8	木	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ	
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	20.5	23.5
◎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			
9	金			ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】	
		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		
		◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		31.1	37.1
		ちゃんこ汁	とりにく・やきどうふ		にんじん	はくさい・だいこん・えのきたけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら		
		＜とり団子＞		とりにく			たまねぎ	でんぶん・さとう		
12	月	中華めん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ちゅうかめん】		627	764
		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2・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 こむぎこ	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	ごはん 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】			【こめ】		655	798
		☆◆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			さやいんげん		さとう	ごま	29.4	32.7
		呉汁	だいず・【とうふ】 ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ しょうが	じゃがいも			
14	水	黒ロールパン 牛乳		【ぎゅうにゅう】			くろロールパン		686	846
		☆コロコロスパイシーチキン	とりにく			にんにく	でんぶん・こめこ	あぶら		
		さわやかゼリー和え				パインアップル・もも			27.3	32.9
		＜ソーダゼリー＞				レモン	さとう			
		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 ブロッコリー	【たまねぎ】	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら		
15	木	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		621	808
		八宝菜	ぶたにく・【うずらたまご】 えび		にんじん・チンゲンサイ	【たまねぎ】・はくさい たけのこ・ほししいたけ	でんぶん・さとう	あぶら		
		ポークシューマイ（小2・中3）	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	こむぎこ・でんぶん さとう		26.6	33.4
		◎バンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
16	金	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		616	743
		ハンバーグのおろしがけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・だいこん	でんぶん・さとう じゃがいも	ラード あぶら		
		◎みかンドレッシング和え	ささみフレーク		みずな	もやし		ドレッシング	25.7	29.4
		湯葉のすまし汁	【とうふ】・ゆば		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ				
19	月	わかめごはん 牛乳	ただしい はしづかいの日 	わかめ 【ぎゅうにゅう】			【こめ】		624	780
		☆いかと大豆の甘がらめ	いか・【だいず】		さやいんげん		でんぶん・さとう	あぶら		
		◎きゅうりのしそ和え			しそ	きゅうり・キャベツ	さとう		25.8	30.6
		吉野汁	とりにく		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぶん	あぶら		

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



食事のきまりをしよう

に ち 日	よう 曜	こんだてめい 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 ちようし ととの 緑：主に体の調子を整える		き おも 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）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			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		
20	火	ごはん					【こめ】		697	832
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ポテトコロッケ			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	23.7	26.8
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
		赤みそ汁	ぶたにく・あぶらあげ あかみそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう だいこん・ねぎ	さといも	あぶら		
21	水	ソフトめん					ソフトめん		644	748
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		山菜ソフトめん（汁）	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		みずな・にんじん	わらび・やまうど・ねぎ ほししいたけ		あぶら	24.1	29.4
		☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら		
		◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう			
22	木	ごはん					【こめ】		644	775
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ていどいのはちみつ風味	とりにく			しょうが	【はちみつ】・さとう でんぶん	あぶら	29.7	32.8
		◎切り干しだいこんのごま酢和え	まぐろフレーク			【きりぼしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		138かきたま汁	【たまご】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
23	金	ごはん					【こめ】		570	755
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		新だけのこのオイスターソースいため	ぶたにく・あつあげ		にんじん・ピーマン	たけのこ・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら	23.1	30.3
		◎バンバンジー	ささみフレーク			きゅうり・もやし		ドレッシング		
		チンゲンサイの中華スープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・とうもろこし ほししいたけ・ねぎ		あぶら		
26	月	ごはん					【こめ】		582	730
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆かつおフライ	かつお			たまねぎ・しょうが	パンこ・さとう こむぎこ	あぶら	22.5	25.2
		◎茎わかめの和えもの		くきわかめ		キャベツ		ドレッシング		
		新たまねぎのみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	【たまねぎ】・ねぎ				
27	火	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		672	793
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ホットドッグの具							24.6	28.3
		「焼きフランクフルトのケチャップソースがけ	ぶたにく		【トマト】		さとう・でんぶん	あぶら		
		◎キャベツのドレッシング和え				キャベツ		ドレッシング	21.5	25.1
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	【たまねぎ】	じゃがいも	あぶら		
28	水	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		715	860
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん・トマト	【たまねぎ】・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら	21.5	25.1
		☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・さとう パンこ・みずあめ でんぶん	あぶら		
		◎花野菜サラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
29	木	ごはん					【こめ】		634	771
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・【たまねぎ】	じゃがいも・さとう	あぶら	24.5	28.1
		白ごまつくね（小中2）	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぶん さとう	ごま・あぶら ラード		
		◎和風サラダ	かまぼこ・かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	さとう	あぶら			
30	金	ごはん					【こめ】		617	762
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さけの照り焼き	さけ				さとう・でんぶん	あぶら	30.9	34.8
		ごぼうの甘辛いため	ぎゅうにく・ぶたにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	ごまあぶら あぶら		
		なすのみそ汁	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・しろみそ		にんじん	【なす】・だいこん 【たまねぎ】・ねぎ		あぶら		

○ 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心募献立です。

○ 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、アレルギー（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。

