



2025年6月分 学校給食献立予定表



よくかんで食べよう

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	中学校
			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）	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
2月		白玉うどん					【しらたまうどん】		635	748
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		カレーうどん（汁）	とりにく・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	カレールウ・でんぶん	あぶら	22.2	25.8
		キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
3火		◎もやしのしそひじき和え		ひじき・かんてん	こまつな	もやし	さとう		603	749
		ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】			
		さばの塩焼き	さば					あぶら	31.6	36.9
		◎シャキシャキ和え	ささみフレーク		みすな	もやし		ドレッシング		
4水		とうがん汁	【とうふ】・かまぼこ		にんじん・はねぎ	とうがん・ほししいたけ			624	758
		ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】			
		れんこんバーグのおろしがけ	ぶたにく			れんこん・たまねぎ・だいこん	さとう・でんぶん パンこ	あぶら	25.6	29.0
		☆ごぼうチップス		【あおのりこ】		ごぼう	でんぶん	あぶら		
5木		かみかみみそ汁	とりにく・あつあげ・ミックスみそ		にんじん・はねぎ	こんにゃく・きりぼしだいこん		あぶら	605	747
		ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】			
		厚揚げと野菜のいためもの	あつあげ		あかパブリカ	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	さとう・でんぶん	あぶら	22.2	25.9
		◎ほうれんそうのツナ和え	まぐろフレーク		ほうれんそう・にんじん			ドレッシング		
6金		つぼん汁	とりにく・やきどうふ		にんじん	ねぎ・こんにゃく ほししいたけ・しょうが	さといも	あぶら	659	790
		*冷凍パインアップル				パインアップル				
		ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		20.7	23.5
		☆ポテトコロッケ			にんじん・さやいんげん	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		
9月		キャベツとウインナのソテー	ウインナー			キャベツ		あぶら	593	748
		トマトと卵のコンソメスープ	たまご		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ	でんぶん			
		ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		26.3	31.5
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう・でんぶん			
10火		◎いんげんのごまささみ和え	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	ごま	606	760
		オクラのみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		オクラ・にんじん	えのきたけ・ねぎ				
		ミルクロールパン					ミルクロールパン		25.0	30.7
		オムレツのデューセルソース	たまご		バジル	えのきたけ・マッシュルーム たまねぎ・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら オリーブあぶら		
11水		◎ブロッコリーの塩しmondレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	650	807
		コンソメスープ	ベーコン・だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
		ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		29.9	35.2
		☆とり肉のカレー風味揚げ	とりにく・だいずこ		パセリ	にんにく	でんぶん・こめこ	マヨネーズ りょう・あぶら		
12木		◎いろどりし和え	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ドレッシング	603	794
		けんちん汁	ぶたにく・【とうふ】		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ		あぶら		
		むぎ 麦ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おむぎ		21.2	25.9
		☆揚げギョーザ（小2・中3）	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら		
13金		◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	あぶら	628	759
		チンゲンサイともずくの中華スープ	ぶたにく・【とうふ】	もずく	にんじん・チンゲンサイ	もやし・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
		ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		19.2	21.8
		だいこんのそぼろ煮	とりにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいたけ・しょうが	さとう	あぶら		
16月		☆かぼちゃフライ	ぶたにく		かぼちゃ		さとう・パンこ こむぎこ・でんぶん	あぶら	658	811
		◎だいこん葉のソフトふりかけ		ちりめんじゃこ	だいこんば	だいこん	さとう	ごま		
		ご飯 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		25.0	30.2
		チャーハンの具	ベーコン・たまご		にんじん	エリンギ・ねぎ	でんぶん・さとう	ごまあぶら		
17火		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら	616	752
		八宝湯	とりにく・えび・いか		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
		わかめご飯 牛乳		わかめ			【こめ】		30.6	33.8
		さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぶん	あぶら		
17火		◎ごまきゅうり				きゅうり・だいこん	さとう	ごま	30.6	33.8
		豆乳みそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん ほししいたけ	じゃがいも	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6月分 学校給食献立予定表



よくかんで食べよう

日	曜	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	中学校
			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）	エネルギー （kcal）	エネルギー （kcal）
			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	たんぱく質 （g）	たんぱく質 （g）
18	水	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		718	864
		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 しょういんげんまめ	あぶら		
		☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ・こむぎこ でんぶん・さとう	あぶら	23.5	26.8
		◎ごぼうサラダ	ささみフレーク			ごぼう・きゅうり		ドレッシング		
19	木	中華めん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ちゅうかめん】		633	763
		しょうゆラーメン（汁）	ぶたにく・なると		にんじん・にら	もやし・とうもろこし		あぶら		
		ポークシューマイ（小2・中3）	ぶたにく			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	あぶら	28.4	34.7
		◎はくさいのナムル				はくさい	さとう	ごまあぶら		
20	金	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		579	727
		◆愛知の精ちゃん	とりにく・あかみそ・みそ			【キャベツ】・【たまねぎ】 しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		◎切りしだいにんのさっぱり和え	まぐろフレーク			【きりほしだいこん】・きゅうり	さとう			
		いか団子汁 ＜いか団子＞	【とうふ】 いか・たら		にんじん・【みつば】	はくさい・ねぎ・ほししいたけ たまねぎ・しょうが			25.4	30.0
23	月	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		596	749
		☆あじのから揚げ中華香味だれ	あじ		はねぎ	しょうが・にんにく	こめこ・でんぶん さとう	あぶら・ごま ごまあぶら		
		◎きゅうりのささみ和え	ささみフレーク			きゅうり		ドレッシング	26.5	31.2
		トウモロコシとほろろのスープ	ぶたにく		にんじん・トウモロコシ	えのきだけ・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら		
24	火	スライスパン 牛乳		【ぎゅうにゅう】			スライスパン		639	751
		照り焼きチキンサンドの具								
		「照り焼きチキン」	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら		
		◎キャベツのマヨ風味和え				キャベツ		マヨネーズ しょう油	28.6	32.2
25	水	ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	あぶら		
		ごはん 牛乳	ただしい はしづかいの日	【ぎゅうにゅう】			【こめ】		608	747
		絹揚げのしょうが焼き	だいず			ねぎ・しょうが	でんぶん・さとう	あぶら		
		◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	28.5	33.5
26	木	かきたま汁	たまご・とりにく・かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
		ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おむぎ		637	795
		☆たらとじゃがいもの甘がらめ	たら		さやいんげん	しょうが	でんぶん・じゃがいも さとう	あぶら		
		◎ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	さとう		21.5	25.2
27	金	呉汁	だいず・【とうふ】 ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが				
		ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		645	785
		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		
		☆ふんわり野菜揚げ（小中2）	とうふ・ぎょにくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・こむぎこ でんぶん	あぶら	21.4	24.8
30	月	◎こまつなのなめたけ和え			こまつな	えのきだけ	みずあめ・さとう			
		ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		651	785
		☆とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん・こめこ	あぶら		
		◎こがね和え			ほうれんそう	とうもろこし	さとう		22.3	24.8
		じゃがいものすり流し	しろみそ		にんじん	たまねぎ・だいこん・ねぎ	じゃがいも			

- * 印の冷凍パインアップルの空袋は業者が回収します。
- 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。
- ◆印は千秋小学校の児童が考えた献立です。
- 20日は「愛知を食べる学校給食の日」です。
- 3日、5日、9日、11日、17日、20日、23日、26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。

