



2025年 5月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	ソフトめん					ソフトめん		685	28.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さんさいあんかけソフトめん(しる)	ふたにく・かまぼこ		にんじん	わらび・みず・たけのこ しめじ・はくさい	でんぷん	ごまあぶら		
	けんちんしのだのたれかけ	とうふ・あぶらあげ ぎょうにすりみ	ひじき	にんじん		さとう・でんぷん	あぶら		
	さつまいものマヨあえ				きゅうり	さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ		
2 金	ごはん					こめ		544	19.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かつおカツ	かつお			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら		
	アスパラサラダ			アスパラガス	もやし		ドレッシング		
	ちゃんこじる	とりにく		ほうれんそう・にんじん	はくさい・えのきたけ・しらたき				
7 水	ごはん					こめ		593	22.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ヘルシーマーボードウフ	ふたにく・とうふ だいず・みそ		にんじん・にら	たけのこ・たまねぎ にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
	ハンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
8 木	まっちゃきなこあげパン	きなこ		まっちゃ		ロールパン・さとう	あぶら	636	20.6
	プチパン・5~6ねん：1こ					プチパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごぼうツナサラダ	ツナ		こまつな	ごぼう		ノンエッグ マヨネーズ		
	グリーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
9 金	ごはん					こめ		599	21.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いかメンチカツ	いか				でんぷん・こむぎこ パンこ・さとう	あぶら		
	じゃがいものカレーきんぴら	ふたにく				じゃがいも・さとう はちみつ・でんぷん	あぶら・ごま		
	けんちんじる	とうふ・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく	さといも	ごまあぶら		
12 月	ごはん					こめ		574	27.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのしおやき	さば					あぶら		
	ごもくにまめ	とりにく・だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう	さとう	あぶら		
	だしをあげわいわかたけじる	とうふ	わかめ	みつば	たけのこ・はくさい				
13 火	ごはん					こめ		621	19.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やさいはんぺん・2こ	とうふ・とうにゅう ぎょうにすりみ		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・でんぷん こむぎこ	あぶら		
	ひじきのいために	ツナ	ひじき		とうもろこし・グリーンピース	さとう	あぶら		
	とりだんごじる <とりだんご>	とりにく		にんじん	だいこん・しめじ・しらたき ねぎ	たまねぎ	でんぷん・さとう		
14 水	ごはん					こめ		598	23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	おろしハンバーグ	ふたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	さとう・でんぷん	あぶら・ロード		
	ほねぶとあえ		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし	さとう			
みそしる	とうふ・みそ		かぼちゃ・にんじん	はくさい・ねぎ					
15 木	ソフトめん					ソフトめん		661	24.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ミートソース	ふたにく・ふたしパー		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら		
	ビーンズサラダ	ハム		ブロッコリー	えだまめ	しろいんげんまめ ひよこまめ	ノンエッグ マヨネーズ		
16 金	ごはん					こめ		593	20.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いちのみやのなすとなまあげのあまずあん	なまあげ		あかピーマン	なす・たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
	きりぼしちゅうかサラダ			こまつな	きりぼしだいこん・とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
うきうきちゅうかたまごスープ	たまご・かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	もやし・ほししいたけ	でんぷん				

おうほ
こんだて

ただし
はしづかいの
ひ

だしを
あげわいわ

いちのみやを
たべるところ
きょうしよく
のひ

応募献立 9日(金)

「じゃがいものカレーきんぴら」は、尾西第二中学校の生徒が考えた応募献立です。カレー味で食べやすく、ごまを加えることで見た目もよく、味もおいしくなるように考えてくれました。

一宮を食べる学校給食の日 16日(金)

一宮でとれた食材を多く使っています。一宮のなすと生揚げの甘酢あんには「なす」、切干し中華サラダには「切干しだいこん」、うきうき中華卵スープには市内の浮野地区でとれた「卵」が入っています。一宮でとれた食材や献立名を太字で表記しています。

2025年 5月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

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！



日 曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	3群(カロテン) 色のこい野菜	4群(ビタミン・食物繊維) その他の野菜・きのこ・果物	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
19月	ごはん					こめ		612	20.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	コロッケ	ふたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
	しらあえ	とうふ・だいず		ほうれんそう	えのきたけ	さとう	あぶら・ごま		
	さわにわん	ふたにく		にんじん	だいこん・こほう・たけのこ ねぎ・ほししいたけ				
20火	ごはん					こめ		607	21.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ちくわのいそべあげ 1~3ねん：2ほん 4~6ねん：3ほん	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら		
	おひたし			ほうれんそう	もやし	さとう			
	すましじる	とりにく・とうふ		にんじん	だいこん・ほくさい えのきたけ				
21水	ごはん					こめ		587	26.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	きびなごのからあげ	きびなご				こめこ・でんぷん	あぶら		
	しんじゃがいものおかかあえ	とりにく かつおけり・まひら			たまねぎ・きゅうり キャベツ・たけのこ えのきたけ	じゃがいも・さとう			
	はるキャベツのしろみそしる	なまあげ・みそ	わかめ						
22木	ロールパン					ロールパン		606	19.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	はなやさいサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ		ドレッシング		
	コーンクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	こめこホワイトル じゃがいも	あぶら		
23金	むぎごはん					こめ・おおむぎ		622	17.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ポークカレー	ふたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが	カレールウ・じゃがいも	あぶら		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ・もも パインアップル	さとう			
26月	ごはん					こめ		662	21.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	つくね・2こ	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
	きりぼしだいコーンサラダ			こまつな	きりぼしだいこん とうもろこし たまねぎ・こんにゃく グリーンピース		ノンエッグ マヨネーズ		
	にくじゃが	ふたにく・ちくわ		にんじん		じゃがいも・さとう	あぶら		
27火	ごはん					こめ		611	20.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	はるにしんのチリソース	にしん		ピーマン	たまねぎ・しょうが	こめこ・でんぷん・さとう	あぶら		
	かんてんサラダ	かまぼこ			きゅうり・キャベツ・かんてん	さとう	ごまあぶら		
ワンタンスープ	ふたにく		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・ねぎ	ワンタン				
28水	ごはん					こめ		597	25.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくとかぼちゃのあげに	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
	あかじそあえ			あかじそ	キャベツ・だいこん				
かきたまじる	たまご・かまぼこ こやとうふ		にんじん・みつば	ねぎ・ほししいたけ	でんぷん				
29木	むぎごはん					こめ・おおむぎ		592	26.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ほねごとさかなそぼろどん(ぐ)	かんばち・ツナ		にんじん	たまねぎ・しょうが・えだまめ	さとう	あぶら		
	ごまあえ			こまつな	はくさい	さとう	ごま		
ふたじる	ふたにく・なまあげ みそ	わかめ		だいこん・しめじ	じゃがいも				
30金	ソフトめん					ソフトめん		649	25.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ちゃんぽん(しる)	ふたにく・なると		にら	キャベツ・たまねぎ・ねぎ とうもろこし・にんにく				
	はるまき	ふたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら		
ひじきのナムル		ひじき	チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら			

しんを
あじわう

「まごわ
やさしい」
こんだて

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 7日、12日、14日、20日、21日、26日、29日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

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。
給食の味を家庭でも再現できるように、
分量や作り方が分かるようになっています。

