



2025年 7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 火	スライスパン・2まい					スライスパン		704	28.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	カツレツ	ぶたにく				パンこ	あぶら		
	しそマヨサラダ			しそ	きゅうり・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		
	コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
2 水	ごはん					こめ		582	21.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・ぶたしパー だいず・とうふ みそ		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
	もやしとはるさめのちゅうかさサラダ				もやし・きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
3 木	むぎごはん					こめ・おおむぎ		673	17.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	なつやさいハヤシ			トマト・かぼちゃ ピーマン	たまねぎ・なす	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら		
	くにくだんご	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぷん	あぶら		
	まめまめサラダ	だいず		にんじん	えだまめ・キャベツ	ひよこまめ・さとう	あぶら		
	セレクトデザート A：ももゼリー B：ソーダフロートゼリー				もも かんてん	さとう さとう			
4 金	ごはん					こめ		647	23.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	たちうおのごまいりあおじそだれ	たちうお		しそ		でんぷん・さとう	あぶら ごま		
	じゃがいものきんぴら	とりにく		にんじん さやいんげん		じゃがいも・さとう	あぶら		
とうがんのみそしる	なまあげ・みそ	わかめ	こまつな	とうがん・しめじ・こんにゃく					
7 月	ごはん					こめ		577	20.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ほしがたハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ・にんにく	さとう	あぶら・ラード		
	じゃこキャベツ		ちりめんじゃこ		キャベツ・たくあん	さとう	ごまあぶら		
あまのがわじる	とりにく・かまぼこ		にんじん	えのきたけ・だいこん	ピーフン				
8 火	ごはん					こめ		565	23.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみざかなのあげてり	たら				さとう・でんぷん	あぶら		
	きりほしだいこんのいために	とりにく	こんぶ	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	あぶら		
オクラのすましじる	とうふ	わかめ	オクラ	だいこん・えのきたけ ほししいたけ					

～ 7月7日(月) 七夕 ～

織姫と彦星の伝説は中国から伝わりました。七夕は、一年に一度、天の川をはさんで会える特別な日とされています。

全国的に、七夕には「そうめん」を食べる習慣があります。そうめんは、天の川の流れや織姫が使う織り糸のように見えますね。口当たりがよいので暑さで食欲が落ちるこの時期にぴったりの食材です。そうめんは「小麦粉」から作られています。今回の「天の川汁」は「米」から作られる「ビーフン」を使っています。



★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。



2025年 7月分 小学校給食献立予定表

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！



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)
9	水	ごはん					こめ		596	20.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あげぎょうざ・2こ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ にんにく	こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
		なまあげのピリからいため	なまあげ・ぶたにく ぶたレバー・みそ			たまねぎ・にんにく しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		えびいりトックスープ	えび		にんじん	もやし・キャベツ・たけのこ	トック			
10	木	ごはん					こめ		603	29.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ほねごとさかなそぼろどん(く)	かんぱち・ツナ			しょうが	さとう	あぶら		
		きゅうりのしおこんぶあえ		こんぶ		きゅうり・キャベツ とうもろこし	さとう			
		かきたまじる	こうやどうふ とりにく・たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん			
11	金	ひやしうどん					ひやしうどん		598	21.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やさいたっぷりうどん(く)	ハム	わかめ	にんじん	かんてん・もやし・きゅうり キャベツ	さとう			
		とりにくとひよこまめのこくとうがらめ	とりにく				ひよこまめ・でんぷん さつまいも・さとう	あぶら		
		ひやしうどんのたれ								
14	月	むぎごはん					こめ・おおむぎ		639	19.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		キーマカレー	ぎゅうにく だいず・ぶたレバー		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		やさいマヨソテー			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ あぶら		
15	火	ごはん					こめ		621	22.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		えだまめコロッケ				えだまめ・たまねぎ	さとう・パンこ こむぎこ・じゃがいも	あぶら		
		ゴーヤのたまごいため	たまご・ツナ かつおけずりぶし		にがうり・にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら		
		かぼちゃとなすのみそしる	なまあげ・みそ		かぼちゃ・こまつな	なす・だいこん				
16	水	ロールパン					ロールパン		632	24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		はたけのさっぱりさばマリネ	さば		トマト	なす・きゅうり	はちみつ・さとう	あぶら オリーブオイル		
		やさいスープ			にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
		メープルジャム					メープルジャム			
17	木	ごはん					こめ		628	22.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		
		ひじきのいために	ちくわ	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら		
		けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく ほししいたけ		ごまあぶら		

- ◆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 2日、3日、4日、7日、8日、14日、17日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」をきんでいません。
 - 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。

～応募献立 16日(水)～

「畑のさっぱりさばマリネ」は、きそがわ ちゅうがっこう せいと かんが おうほこんだて にゅうしやう きひん からです。これからさらに暑くなる夏の時期をさわやかに過ごしてもらいたいと思い考えてくれました。さっぱりしたマリネ液とからめた地元の野菜と、塩さばを一緒に食べてほしいそうです！