



2025年 4月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
			1群（たんばく質）	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）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
11	金	ご飯					こめ		781	25.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		
		赤じそ和え			しそ	きゅうり・だいこん				
		さくらのすまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・こまつな	えのきたけ・はくさい	もち			
14	月	ご飯					こめ		776	18.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		カレーライス	ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		フルーツゼリー和え				ナタデココ・バインアップル もも				
		＜マスカットゼリー＞				ぶどう	さとう			
15	火	ご飯					こめ		737	29.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぷん			
		ほうれんそうのごま和え			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
		新じゃがいものみそ汁	とりにく・なまあげ みそ	わかめ	にんじん	しめじ・ねぎ	じゃがいも			
16	水	ご飯					こめ		791	30.0
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		メンチカツ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう	あぶら		
		なばなとささみのいため物	とりにく		なばな・にんじん	とうもろこし		あぶら		
		かきたま汁	たまご・かまぼこ こうやとうふ		みつば	はくさい・えのきたけ	でんぷん			
17	木	ご飯					こめ		737	26.0
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・ぶたレバー だいず・とうふ みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
		パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	さとう・はるさめ	ごまあぶら		
18	金	ミルクロールパン					ミルクロールパン		750	26.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		アスパラのクリームペンネ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん アスパラガス	たまねぎ	ペンネ・じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
		キャベツサラダ	ツナ・だいず		ブロッコリー あかピーマン	キャベツ・カリフラワー		ドレッシング		
		お祝いゼリー				さくらんぼ・レモン	さとう・みずあめ			
21	月	ご飯					こめ		781	28.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さばの塩焼き	さば					あぶら		
		ひじきのいため煮	だいず・あぶらあげ	ひじき		とうもろこし・えだまめ	さとう	あぶら		
		吉野汁	とりにく		にんじん	だいこん・こんにゃく ねぎ	さといも・でんぷん			

「まごわ
やさしい」
献立

だしを
味わう日

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 4月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
			1群（たんばく質）	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）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
22	火	中華めん					ちゅうかめん		701	26.7
		しょうゆラーメン（汁）	ぶたにく・なると		にんじん	もやし・ねぎ にんにく		あぶら		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		揚げぎょうざ・3個	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にんにく	こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
		中華和え		わかめ	チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
23	水	ご飯					こめ		742	26.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		厚焼き卵	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
		ブロッコリーのおかか和え	かつおけすりぶし		ブロッコリー	カリフラワー				
		肉じゃが	ぶたにく・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・さとう	あぶら		
24	木	ご飯					こめ		777	28.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		照り焼きハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	さとう・でんぶん	あぶら		
		切干しだいこんのごま酢和え	ツナ		こまつな	きりほしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
		豚汁	ぶたにく・なまあげ みそ		にんじん	だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぎ				
25	金	クロスロールパン					クロスロールパン		797	32.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さけのレモンマヨソース	さけ		パセリ	たまねぎ・エリンギ レモン	さとう・でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ		
		ミネストローネ	とりにく		にんじん・トマト ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも・さとう しろいんげんまめ ひよこまめ			
		コーヒーパウダー					コーヒーパウダー			
28	月	ご飯					こめ		759	23.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
		骨太和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし・えのきだけ	さとう			
		新たまねぎのみそ汁	とうふ・あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ				
30	水	ご飯					こめ		718	29.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さわらのあんかけ	さわら				でんぶん・さとう	あぶら		
		きんぴらごぼう	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら		
		若竹汁	とうふ	わかめ	こまつな	たけのこ・だいこん ほししいたけ				

- ◆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 11日、14日、15日、17日、21日、24日、30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。