



# 2025年 5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)	たんぱく質 (g)
		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)		
		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		
1 木	ソフトめん					ソフトめん		779	32.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	山菜あんかけソフトめん (汁)	ぶたにく・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 さつまいものマヨ和え	とうふ・あぶらあげ ぎょにくすりみ	ひじき	にんじん	きゅうり	さとう・でんぷん さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ		
2 金	ご飯					こめ		705	23.7
	牛乳		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 ちゃんこ汁			アスパラガス	もやし はくさい・えのきたけ・しらたき		ドレッシング		
7 水	ご飯					こめ		745	27.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ヘルシーマーボードウフ ハンサンスー	ぶたにく・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		
8 木	抹茶きなこ揚げパン	きなこ		まっちゃ		ロールパン・さとう	あぶら	814	26.3
	ブチパン					ブチパン			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ごぼうツナサラダ グリーンポータージュ	ツナ ベーコン		こまつな にんじん	ごぼう たまねぎ・グリーンピース		ノンエッグ マヨネーズ あぶら		
9 金	ご飯					こめ		776	27.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	いかメンチカツ じゃがいものカレーきんぴら	いか ぶたにく				でんぷん・こむぎこ パンこ・さとう じゃがいも・さとう はちみつ・でんぷん	あぶら あぶら・ごま		
	けんちん汁	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	ご飯					こめ		710	31.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さばの塩焼き	さば					あぶら		
	五目煮豆 だしを味わう若竹汁	とりにく・だいず とうふ	こんぶ わかめ	にんじん みつば	ごぼう たけのこ・はくさい	さとう	あぶら		
13 火	ご飯					こめ		743	22.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	野菜はんぺん・2個 ひじきのいため煮	とうふ・とうにゅう ぎょにくすりみ		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		
	鶏団子汁 <鶏団子>	ツナ とりにく	ひじき	にんじん	とうもろこし・グリーンピース だいこん・しめじ・しらたき ねぎ たまねぎ	さとう でんぷん・さとう	あぶら		
14 水	ご飯					こめ		735	27.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	おろしハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	さとう・でんぷん	あぶら・ラード		
	骨太和え みそ汁		ちりめんじゃこ	ほうれんそう かぼちゃ・にんじん	もやし はくさい・ねぎ	さとう			
15 木	ソフトめん					ソフトめん		771	29.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ミートソース ビーンズサラダ	ぶたにく・ぶたレバー ハム		にんじん・トマト ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム にんにく えだまめ	ハヤシルウ・さとう しるいんげんまめ ひよこまめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ		
	ご飯					こめ			
16 金	牛乳		ぎゅうにゅう					748	24.1
	一宮のなすと生揚げの甘酢あん	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		
	切干し中華サラダ			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		
	うきうき中華卵スープ	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			

応募献立

正しい  
はしづかいの日

だしを  
味わう日

一宮を食べる  
学校給食の日

### 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 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

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) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜・果物・きのこ	5群 (炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂・種実		
19	月	ご飯					こめ		764	24.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		コロッケ	ぶたにく・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		
		白和え	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		
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん	だいこん・ごぼう・たけのこ ねぎ・ほししいたけ				
20	火	ご飯					こめ		751	25.0
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ちくわの磯辺揚げ・3本	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			
21	水	ご飯					こめ		719	30.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		きびなごのから揚げ	きびなご				こめこ・でんぷん	あぶら		
		新じゃがいものおかか和え	とりにく かつおけすりぶし			たまねぎ・きゅうり	じゃがいも・さとう			
22	木	ロールパン					ロールパン		826	27.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
		花野菜サラダ	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	こめこホワイトルウ じゃがいも	あぶら		
23	金	麦ご飯					こめ・おおむぎ		762	20.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ポークカレー	ぶたにく		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		バナナ・もも パイナップル	さとう			
26	月	ご飯					こめ		798	24.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		つくね・2個	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
		切干しだいこんサラダ			こまつな	きりぼしだいこん とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
27	火	ご飯					こめ		762	24.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		春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		
		寒天サラダ	かまぼこ			きゅうり・キャベツ・かんでん	さとう	ごまあぶら		
28	水	ご飯					こめ		755	30.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鶏肉とかぼちゃの揚げ煮	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
		赤じそ和え			あかじそ	キャベツ・だいこん				
29	木	麦ご飯					こめ・おおむぎ		794	32.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		骨ごと魚そぼろ丼 (具)	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		
		ごま和え			こまつな	はくさい	さとう	ごま		
		豚汁	ぶたにく・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		767	29.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ちゃんぽん (汁)	ぶたにく・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				
		春巻き	ぶたにく		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				

◆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。



「まごわやさしい」献立