



2025年 6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) 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		
2月	ご飯					こめ		732	28.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	あじの香味ごまだれ	あじ			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・さとう	あぶら・ごま ごまあぶら		
	カラフル和え				キャベツ・きゅうり				
3火	ご飯					こめ		686	23.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	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	ごまあぶら		
	チャブチェ	ぶたにく		にんじん・こまつな	しょうが・にんにく・もやし	はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら		
	卵中華スープ	たまご・とうふ		チンゲンサイ	とうもろこし・たまねぎ はくさい	でんぷん			
4水	ご飯					こめ		732	26.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かつおとごぼうの甘からがらめ	かつお・だいず			ごぼう	でんぷん・こめこ・さとう	あぶら		
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり・もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
5木	みつばのすまし汁	かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・みつば	だいこん・えのきたけ・はくさい			730	30.8
	麦ご飯					こめ・おおむぎ			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	豚丼の具	ぶたにく・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・こんにゃく グリーンピース・しょうが	さとう	あぶら		
6金	豆みそ汁	なまあげ・みそ			たけのこ・キャベツ・ねぎ	じゃがいも		768	28.1
	くろロールパン					くろロールパン			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	たこメンチカツ	たら・たこ・だいず	あおさ		キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう・パンこ こむぎこ	あぶら		
	コーンサラダ				とうもろこし・キャベツ きゅうり		ドレッシング		
ベーコンと小松菜のクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう・スキムミルク	こまつな・にんじん	しめじ・たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ				
9月	ご飯					こめ		735	25.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	米粉の鶏天	とりにく			しょうが	こめこ・でんぷん	あぶら		
	こんぶ和え		こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごまあぶら		
	かぼちゃの白みそ汁	ぶたにく・みそ		かぼちゃ	はくさい・えのきたけ・ねぎ				
10火	麦ご飯					こめ・おおむぎ		801	25.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	切干しだいこんサラダ	ツナ		こまつな	きりぼしだいこん・キャベツ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
	かみかみドライカレー	ぶたにく・ぶたしパー だいず		トマト・にんじん	たまねぎ・ごぼう えだまめ	じゃがいも・カレールウ ひよこまめ	あぶら		
11水	ご飯					こめ		752	29.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	いわしの梅だれかけ	いわし				でんぷん・さとう・こめこ	あぶら ドレッシング		
	ねりごま和え			にんじん さやいんげん	もやし	さとう	ごま・ねりごま		
12木	とうふとわかめのすまし汁	かまぼこ・とうふ あぶらあげ	わかめ	こまつな	だいこん			738	23.5
	ご飯					こめ			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	デミグラスハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	さとう	あぶら		
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
野菜スープ	ウインナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ とうもろこし					
13金	しらたまうどん					しらたまうどん		718	26.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	五目うどん(汁)	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	はくさい・ほししいたけ				
	ちくわの磯辺揚げ・3本	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら		
	赤じそ和え			しそ	だいこん・きゅうり				
16月	麦ご飯					こめ・おおむぎ		756	27.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	パンサンスー	チキンハム			キャベツ・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
	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・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
17火	ご飯					こめ		726	28.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さばの塩焼き	さば					あぶら		
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら		
すまし汁	とりにく・かまぼこ あぶらあげ			だいこん・ほししいたけ・ねぎ					

「まごわ
やさしい」
献立

歯と口の
健康週間
(~10日)

旬を
味わう日

入梅献立

正しい
はしづかいの
日

だしを
味わう日

2025年 6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		
18 水	ご飯					こめ		761	27.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	とうふの野菜あんかけ	とうふ			とうもろこし・えだまめ たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
	ひじきのいため煮	はんぺん	ひじき	にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら		
19 木	豚汁	ぶたにく・みそ あぶらあげ			だいこん・こんにゃく・ねぎ	じゃがいも		731	26.0
	あいちの米粉パン					あいちのこめこパン			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	あいちのコロッケ			にんじん	れんこん・きりぼしだいこん ごぼう	こめこパン ・じゃがいも さとう・こめこ	あぶら		
キャロットサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら			
うきうきエッグスープ	ベーコン・たまご		パセリ	キャベツ・とうもろこし	でんぷん				
20 金	ご飯					こめ		728	25.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉とレバーの濃厚だれ	とりにく・とりレバー みそ				でんぷん・じゃがいも さとう	あぶら		
	枝豆の梅おかか和え	かつおけずりぶし			えだまめ・もやし・うめ	さとう			
沢煮わん	ぶたにく		にんじん	ごぼう・だいこん・こんにゃく					
23 月	ご飯					こめ		732	24.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	タコライスの具	ぶたにく・ぎゅうにく ぶたレバー		ピーマン・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	さとう	あぶら		
	もずくスープ	かまぼこ・なまあげ	もずく	チンゲンサイ	だいこん・しめじ		ごまあぶら		
24 火	ご飯					こめ		735	25.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	白身魚のレモンソース	たら・だいす			レモン	さとう・こむぎこ・パンこ でんぷん	あぶら		
	じゃこごまキャベツ		ちりめんじゃこ		キャベツ・たくあん		ごま ごまあぶら		
みそ汁	あぶらあげ・みそ	わかめ	にんじん	だいこん・たまねぎ	じゃがいも				
25 水	ご飯					こめ		753	26.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	愛知県のしそを使ったさっぱり油淋鶏	とりにく		しそ	ねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら		
	キャベツと生揚げのオイスターソースいため	なまあげ			キャベツ・たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
中華スープ		わかめ	にんじん・にら	だいこん・もやし・ほししいたけ					
26 木	ソフトめん					ソフトめん		753	27.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	あんかけスパ風ソース(汁)	ウインナー		ピーマン・にんじん・トマト	たまねぎ・きピーマン・マッシュルーム	さとう・でんぷん	あぶら		
	オムレツ	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
ひじきのサラダ	ツナ	ひじき		キャベツ・とうもろこし きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ			
27 金	麦ご飯					こめ・おおむぎ		789	26.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	肉団子とかぼちゃの野菜あんがらめ			かぼちゃ・ピーマン にんじん	しょうが・たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
	〈肉団子〉	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん	あぶら		
すまし汁	かまぼこ・とうふ		ほうれんそう	だいこん・えのきたけ					
ヨーグルト		ヨーグルト							
30 月	ご飯					こめ		732	25.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	厚焼き卵	たまご				さとう			
	揚げじゃがのそぼろ煮	ぶたにく・ちくわ			グリーンピース	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら		
けんちん汁	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・こんにゃく		ごまあぶら			

愛知を食べる
学校給食の日

応募献立

19日(木)愛知を食べる学校給食の日

この日は、愛知県産のおいしい食材が給食に登場します。愛知県
でとれた食材やそれらを用いた献立名を太字で表記しています。

- *あいちのコロッケ
ごぼう、切干しだいこん、にんじん、米粉、れんこん
 - *うきうきエッグスープ
一宮市浮野地区の卵
- ☆牛乳と米は年間を通して愛知県産のものを使用しています。



25日(水)応募献立

「愛知県のしそを使ったさっぱり油淋鶏」は黒田小学校の児童が
考えた応募献立です。愛知県の有名なしそを入れてぶつうの
油淋鶏よりさっぱりしているところが特徴だそうです。



★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。



◆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、4日、5日、9日、10日、11日、16日、17日、18日、20日、23日、25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。