



2025年 7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 火	スライスパン・2枚					スライスパン		842	33.3
	牛乳		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	ご飯					こめ		720	25.4
	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 だいす・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・でんぶん	あぶら		
	もやしと春雨の中華サラダ				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	麦ご飯					こめ・おおむぎ		784	21.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	夏野菜ハヤシ			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		
	＜肉団子＞	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぶん	あぶら		
	まめまめサラダ	だいす		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				もも	さとう			
	B：ソーダフロートゼリー	とうにゅう			かんてん	さとう			
4 金	ご飯					こめ		778	25.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	たちうおのごま入り青じそだれ	たちうお		しそ		でんぶん・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		
	冬瓜のみそ汁	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	ご飯					こめ		741	26.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	星型ハンバーグ	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		
	天の川汁	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	ご飯					こめ		705	28.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	白身魚の揚げ照り	たら				さとう・でんぶん	あぶら		
	切干しだいこんのいため煮	とりにく	こんぶ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
	オクラのすまし汁	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) セタ ～

織姫と彦星の伝説は中国から伝わりました。セタは年に一度、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、セタには「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に見立てられるだけでなく、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。今回の給食の「天の川汁」は「米」から作られる「ピーフン」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。



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 7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		
9	水	ご飯					こめ		755	25.1
		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	ごまあぶら あぶら		
		生揚げのピリ辛いため	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		
		えび入りトックスープ	えび		にんじん	もやし・キャベツ・たけのこ	トック			
10	木	ご飯					こめ		754	35.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		骨ごと魚そぼろ丼(具)	かんばち・ツナ			しょうが	さとう	あぶら		
		きゅうりの塩昆布和え		こんぶ		きゅうり・キャベツ とうもろこし	さとう			
		かきたま汁	こうやとうふ 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	冷やしうどん					ひやしうどん		738	24.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		野菜たっぷりうどん(具)	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			
		鶏肉とひよこ豆の黒糖がらめ	とりにく				ひよこまめ・でんぷん さつまいも・さとう	あぶら		
		冷やしうどんのたれ								
14	月	麦ご飯					こめ・おおむぎ		790	23.1
		牛乳		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		
		野菜マヨソテー			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	ご飯					こめ		773	26.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		枝豆コロッケ				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		
		ゴーヤの卵いため	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汁	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		756	27.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		畑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		
		野菜スープ			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	ご飯					こめ		782	27.1
		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		
		ひじきのいため煮	ちくわ	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら		
		けんちん汁	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。

～応募献立 16日（水）～

「畑のさっぱりさばマリネ」は、木曽川中学校の生徒が考えた応募献立の入賞作品です。

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、塩さばと一緒に食べてほしいそうです！