



2026年5月分 学校給食献立予定表



食事のきまりを知ろう

日	曜日	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		小学校	中学校		
			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)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)		
			魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)		
1	金	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそがけ こまつなのこんぶ和え ちゃんこ汁 <とり団子>	「ただし」 はしづかいの日	<ぎゅうにゅう>				<こめ>		600	751	
				だいず <ぶたにく> あかみそ			さとう てんぷん	あぶら				
				こんぶ	こまつな	もやし						
				やきとうふ	にんじん	しらたき <ほくさい> <だいこん> えのきたけ <ねぎ>				25.0	29.7	
7	木	ごはん 牛乳 ポークカレー ポロニアカツ 花野菜サラダ		<ぎゅうにゅう>				<こめ>		670	844	
				<ぶたにく>	にんじん <トマト>	<たまねぎ>	じゃがいも カレールウ	あぶら				
				とりにく			じゃがいも こめこ てんぷん さとう	あぶら	22.3	26.6		
		まぐろフレーク	ブロッコリー	カリフラワー	さとう	オリーブあぶら						
8	金	ごはん 牛乳 親子煮 白こまつね (小中2) こがね和え		<ぎゅうにゅう>				<こめ>		659	800	
				とりにく <たまご> かまぼこ こうやとうふ	にんじん <みつば>	<たまねぎ> ほししいたけ	さとう てんぷん	あぶら				
				とりにく		たまねぎ	パンこ てんぷん さとう	こま あぶら ラード	30.1	34.6		
				<ほうれんそう>	とうもろこし	さとう						
11	月	ごはん 牛乳 ちくわのせん茶揚げ (小2・中3) いんげんの梅かつお和え じゃがいものすり流し おさかなふりかけ		<ぎゅうにゅう>				<こめ> おおむぎ		591	760	
				ちくわ	せんちゃ		こめこ	あぶら				
				かつおぶし	さやいんげん しそ	うめ	みずあめ さとう					
				しろみそ	にんじん	<たまねぎ> <だいこん> <ねぎ>	じゃがいも		19.9	24.5		
		かんばち		しょうが	さとう みずあめ							
12	火	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き キャベツのツナ和え 厚揚げのみそ汁		<ぎゅうにゅう>				<こめ>		600	761	
				ぶたにく		しょうが	さとう てんぷん	あぶら				
				まぐろフレーク		<キャベツ> <きゅうり>	さとう		29.4	35.7		
		とりにく あつあげ ミックスみそ	にんじん はねぎ	こんにゃく ごぼう <だいこん>		あぶら						
13	水	中華めん 牛乳 塩ラーメン (汁) 春巻 きゅうりの中華和え		<ぎゅうにゅう>				<こめ>		636	753	
				<ぶたにく> なんと	にんじん <チンゲンサイ>	もやし <キャベツ> とうもろこし <ねぎ>		あぶら				
				ぶたにく	にんじん いら	<キャベツ> もやし エリンギ	てんぷん さとう こむぎこ みずあめ	こまあぶら あぶら	25.0	30.1		
		ささみフレーク		<きゅうり>	さとう	こまあぶら						
14	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目煮豆 若竹汁	だしをあじわう日	<ぎゅうにゅう>				<こめ>		621	774	
				さば				あぶら				
				<だいず> とりにく	こんぶ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら			
				かまぼこ <とうふ>	わかめ	にんじん <みつば>	たけのこ えのきたけ			31.6	37.2	
15	金	黒ロールパン 牛乳 トマトオムレツ さわやかゼリー和え <さわやかゼリー> 春野菜のクリームスープ		<ぎゅうにゅう>				<こめ>		615	766	
				たまご	トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし	さとう てんぷん	オリーブあぶら あぶら				
						ナタデココ パインアップル						
		ベーコン とうにゅう	にんじん アスパラガス	<たまねぎ>	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら						
18	月	ごはん 牛乳 ビビンバの具 ビビンバの野菜 ワンタンスープ *ヨーグルト		<ぎゅうにゅう>				<こめ>		610	747	
				ぎゅうにく・<ぶたにく>	にんじん	しょうが にんにく	さとう てんぷん					
					<ほうれんそう>	もやし	さとう	こまあぶら				
				ベーコン <とうふ>	にんじん いら	<ほくさい> ほししいたけ	ワンタン	あぶら	25.7	29.9		
			ヨーグルト									
19	火	ごはん 牛乳 だいこんとはんぺんの煮物 ふんわり野菜揚げ (小2・中3) 骨太和え		<ぎゅうにゅう>				<こめ>		638	841	
				<ぶたにく> はんぺん	くきわかめ	にんじん さやいんげん	<だいこん> こんにゃく しめじ しょうが	さとう	あぶら			
				とうふ きよにくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ てんぷん	あぶら	21.9	26.7	
			ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう						

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！



2026年5月分 学校給食献立予定表



食事のきまりをしよう

日	曜日	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		小学校	中学校
			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)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
20	水	ご飯					《こめ》		614	759
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		てりとり	とりにく			しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
		はくさいのしそひじき和え		ひじき かんてん		《はくさい》 《きゅうり》	さとう			
21	木	沢煮わん	《ぶたにく》		にんじん 《みつば》	こんにゃく 《だいこん》 ごぼう		あぶら	27.7	31.8
		わかめご飯		わかめ			《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		かつおの漁師揚げ	かつお			しょうが	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
		ふきとたけのこのうま煮	とりにく こうやどうふ		にんじん	たけのこ 《ふき》	さとう	あぶら		
22	金	新たまねぎのみそ汁	《どうふ》 あぶらあげ しろみそ		にんじん はねぎ	《たまねぎ》 《だいこん》			27.9	33.3
		*メロン				《メロン》				
		ソフトめん					《ソフトめん》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
25	月	山菜ソフトめん(汁)	とりにく あぶらあげ かまぼこ		みすな にんじん	わらび やまうど 《ねぎ》 ほししいたけ			36.1	42.1
		ぶた肉のカレー揚げ	《ぶたにく》			しょうが	こめこ	あぶら		
		ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし		《ほうれんそう》	もやし	さとう			
		ハンバーグのはちみつだれがけ	とりにく ぶたにく			《たまねぎ》 りんご 《きりぼしだいこん》 《きゅうり》 《はくさい》 《だいこん》 えのきたけ	でんぷん さとう 《はちみつ》	あぶら		
26	火	切干しだいこんのさっぱり和え	まぐろフレーク			《きりぼしだいこん》 《きゅうり》 《はくさい》 《だいこん》 えのきたけ	さとう	こまあぶら	27.2	33.1
		一宮のかきたま汁	《たまご》 かまぼこ		にんじん 《みつば》		でんぷん			
		ご飯					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
27	水	ポークシューマイ(小中2)	ぶたにく			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	28.2	31.9
		◆愛知のキャベツブルコギ	ぎゅうにく		にんじん	しょうが にんにく 《キャベツ》 《たまねぎ》	はるさめ さとう でんぷん	こま あぶら こまあぶら		
		わかめスープ	とりにく 《どうふ》	わかめ	にんじん いら	もやし		あぶら		
		ご飯					《こめ》			
28	木	牛乳		《ぎゅうにゅう》					608	762
		あじの南蛮漬	あじ			《ねぎ》	でんぷん さとう	あぶら		
		新ごぼうのきんぴら	ぎゅうにく 《ぶたにく》		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	こま こまあぶら		
		じゃがいものみそ汁	《どうふ》 あかみそ	わかめ	にんじん	《たまねぎ》 えのきたけ	じゃがいも			
29	金	サンドイッチロールパン					《サンドイッチロールパン》		682	832
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		ホットドッグの具								
		フランクフルトのトマトソースがけ	ぶたにく		《トマト》		さとう でんぷん	あぶら		
		キャベツのドレッシング和え				《キャベツ》		ドレッシング		
29	金	コンソメスープ	とりにく		にんじん フロッコリー	《たまねぎ》	じゃがいも	あぶら	26.0	31.4
		ココアパウダー					さとう			
		麦ご飯					《こめ》 おおむぎ			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
29	金	八宝菜	《ぶたにく》 いか えび 《うすらたまご》		にんじん 《チンゲンサイ》	《たまねぎ》 《はくさい》 たけのこ ほししいたけ	でんぷん さとう	あぶら	638	832
		揚げギョーザ(小2・中3)	ぶたにく		いら	《キャベツ》 たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	ラード こまあぶら あぶら		
		ハンサンスー	ハム			《きゅうり》 とうもろこし	はるさめ さとう	こまあぶら		

- *印の空袋等は業者が回収します。
- 《 》の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- 印はたれを別送ります。
- は「卵除去食」提供日です。
- ◆印は千秋小学校の児童が考えた応募献立です。
- 25日は「一宮を食べる学校給食の日」です。
- 1日、11日、12日、14日、20日、27日は、アレルギー(えび・かに・小麦・卵・乳)を含まない献立です。
- すべての食材には、くるみ・そば・落花生を使用していません。
- 都合により、献立が変更になる場合があります。

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。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

