



2026年6月分 学校給食献立予定表



よくかんで食べよう

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 海苔	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月	ご飯 牛乳 ただし はしづかいの日		《ぎゅうにゅう》			《こめ》		600	749
	揚げだし豆腐のそぼろあんかけ (小中2) もやしのごましそひじき和え とり団子汁 《とり団子》	とうにゅう だいすこ ぶたにく		ひじき かんてん	こまつな 《にんじん》	もやし 《きりほしだいこん》 はくさい ねぎ えのきたけ しらたき	さとう ごま	21.2	25.1
2火	ご飯 牛乳		《ぎゅうにゅう》			《こめ》		697	871
	マーボー豆腐 春巻 チンゲンサイのナムル	ぶたにく とりレバー 《だいす》 とうふ あかみそ		《にんじん》 なら	たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん		28.9	33.9
3水	ご飯 牛乳 「まごわやさしい」 こんだて		《ぎゅうにゅう》			《こめ》		632	791
	さばの照り焼き ほうれんそうのなめたけ和え 豆乳ごまみそ汁	さば ほねにきをつけてね		《ほうれんそう》	もやし えのきたけ	さとう でんぷん みずあめ さとう	あぶら	28.6	33.6
4木	ご飯 牛乳		《ぎゅうにゅう》			《こめ》		618	754
	五目うどん (汁) 野菜かき揚げ 塩だれサラダ (中) ココアパウダー	とりにく かまぼこ あぶらあげ		《にんじん》	はくさい えのきたけ ねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら	19.5	24.3
5金	ご飯 牛乳		《ぎゅうにゅう》			《こめ》		644	817
	ハンバーグのケチャップソースがけ まめまめサラダ ジュリエンスープ	とりにく ぶたにく 《だいす》 まぐろフレーク		《にんじん》 パセリ	《たまねぎ》 えだまめ とうもろこし 《キャベツ》 《たまねぎ》 《だいこん》	さとう でんぷん さとう あぶら ドレッシング	あぶら	24.9	30.1
8月	ご飯 牛乳		《ぎゅうにゅう》			《こめ》		616	769
	たこミンチカツ 骨太和え かみかみみそ汁 *ヨーグルト	たら たこ とりにく あつあげ ミックスみそ		《あおさ》 《しらすほし》 こまつな 《にんじん》 《はねぎ》	《キャベツ》 しょうが もやし こんにゃく ごぼう きりほしだいこん	さとう でんぷん さとう パンこ こむぎこ あぶら	24.1	28.2	
9火	ご飯 牛乳		《ぎゅうにゅう》			《こめ》		667	829
	ポテトコロッケ ひじきのいため煮 茶わん蒸しスープ	《ぶたにく》 ぎゅうにく まぐろフレーク とりにく 《たまご》 かまぼこ		にんじん パセリ 《にんじん》	《たまねぎ》 とうもろこし えのきたけ ほししいたけ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ さとう でんぷん あぶら	あぶら あぶら あぶら	25.7	30.3
10水	ご飯 牛乳		《ぎゅうにゅう》			《こめ》		706	872
	ユーリンチー キャベツの中華和え はるさめスープ	とりにく まぐろフレーク ベーコン		《にんじん》 《にんじん》 《チンゲンサイ》	にんにく しょうが ねぎ 《キャベツ》 はくさい ほししいたけ	さとう でんぷん こめこ さとう はるさめ あぶら	あぶら こまあぶら あぶら	25.7	29.8
11木	ご飯 牛乳 だしを あじわう日		《ぎゅうにゅう》			《こめ》		591	747
	いわしの梅煮 ごぼうの甘辛いため 湯葉のすまし汁	いわし ぎゅうにく 《ぶたにく》 《とうふ》 とりにく ゆば		《ぎゅうにゅう》 《にんじん》 さやいんげん 《にんじん》	うめ ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	さとう さとう あぶら こま こまあぶら	あぶら あぶら	28.4	34.9
12金	ご飯 牛乳		《ぎゅうにゅう》			《こめ》		627	772
	ポロニアステーキ ツナサラダ ミネストローネ	とりにく ぶたにく まぐろフレーク ウインナー		《にんじん》 《にんじん》 パセリ トマト	《たまねぎ》 《キャベツ》	でんぷん さとう さとう じゃがいも あぶら	ラード あぶら あぶら	26.4	31.7
15月	ご飯 牛乳		《ぎゅうにゅう》			《こめ》		613	774
	肉じゃが キャベツ入りつくね 即席和え (中) おさかなふりかけ	《ぶたにく》 とりにく かつおぶし かつおぶし いわしぶし		《にんじん》 さやいんげん	こんにゃく 《たまねぎ》 キャベツ しょうが 《きゅうり》 だいこん	さとう でんぷん さとう さとう さとう じゃがいも でんぷん みずあめ	あぶら ラード あぶら こま	23.2	27.9
16火	ご飯 牛乳		《ぎゅうにゅう》			《こめ》 おおむぎ		598	779
	ポークシューマイ (小2・中3) ぶたキムチいため ビーフンスープ	ぶたにく 《ぶたにく》 とりにく		《にんじん》 《にんじん》	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく はくさい にんにく たけのこ	でんぷん さとう こむぎこ みずあめ さとう でんぷん ビーフン	あぶら こまあぶら あぶら あぶら	25.9	32.5

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6月分 学校給食献立予定表



よくかんで食べよう

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)	
17	水	ご飯					《こめ》		759	915	
		牛乳		《ぎゅうにゅう》							
		キーマカレー	ぎゅうにく 《ぶたにく》 《だいず》		《にんじん》 《トマト》	《たまねぎ》 えだまめ にんにく	カレールー				
18	木	ご飯					《こめ》		654	839	
		牛乳		《ぎゅうにゅう》							
		めひかりフライ(小2・中3)		《めひかり》			パンこ 《こむぎこ》	あぶら			
19	金	わかめご飯		わかめ			《こめ》		621	807	
		牛乳		《ぎゅうにゅう》							
		だいこんのそぼろ煮	とりにく はんぺん		《にんじん》 さやいんげん	《だいこん》 こんにゃく ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら			
22	月	ご飯					《こめ》		606	749	
		牛乳		《ぎゅうにゅう》							
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう でんぷん	あぶら			
23	火	中華めん					《ちゅうかめん》		651	790	
		牛乳		《ぎゅうにゅう》							
		野菜タンメン(汁)	《ぶたにく》		《にんじん》 いら	もやし 《キャベツ》 とうもろこし にんにく キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ナタデココ パインアップル みかん	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ラード あぶら ごまあぶら			
24	水	ご飯					《こめ》		593	749	
		牛乳		《ぎゅうにゅう》							
		あじのおろしがけ	あじ			だいこん	さとう でんぷん	あぶら			
25	木	ご飯					《こめ》		601	754	
		牛乳		《ぎゅうにゅう》							
		とり肉と野菜の黒酢あんがらめ	とりにく		ピーマン 《にんじん》	しょうが 《たまねぎ》 たけのこ	でんぷん こめこ さとう	あぶら			
26	金	スライスパン					《スライスパン》		649	789	
		牛乳		《ぎゅうにゅう》							
		スラッピージョー	ぎゅうにく 《ぶたにく》 だいず		あかパブリカ	《たまねぎ》 きパブリカ	さとう こめこ	あぶら			
29	月	ご飯					《こめ》		723	872	
		牛乳		《ぎゅうにゅう》							
		高野豆腐の卵とじ	とりにく 《たまご》 こうや豆腐 かまぼこ		《にんじん》 《みつば》	《たまねぎ》 ほししいたけ	さとう	あぶら			
30	火	麦ご飯					《こめ》 おおむぎ		700	872	
		牛乳		《ぎゅうにゅう》							
		ハヤシチュー	《ぶたにく》		《にんじん》 トマト	《たまねぎ》 しめじ	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら ラード あぶら			
30	火	焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		24.8	29.8	
		いらずサラダ			《にんじん》	《きゅうり》 とうもろこし		ドレッシング			

- *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。
- 18日は「愛知を食べる学校給食の日」です。
- 料理名の前に(中)と記載されているものは中学校のみ実施します。
- 1日、3日、5日、10日、11日、19日、22日、24日、25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。