

2026年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにしてお食事しよう

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		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)
1 水	ご飯					《こめ》		673	832
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	とり肉のから揚げレモンソースかけ	とりにく			しょうが レモン	でんぷん こめこ	あぶら		
	じゃこピーマン	かつおぶし	《しらすほし》	ピーマン	キャベツ	さとう	あぶら		
2 木	かみなり汁	《とうふ》		《にんじん》 《ほうれんそう》	だいこん えのきたけ こんにゃく ほししいたけ		ごまあぶら	25.8	30.1
	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	ピビンバの具	ぎゅうにく 《ぶたにく》		《にんじん》 《チンゲンサイ》	しょうが にんにく	さとう でんぷん			
3 金	ポークシューマイ (小2・中3)	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	あぶら	28.5	34.8
	ピリ辛スープ	とりにく 《とうふ》		《にんじん》 パプリカ にら	《はくさい》 えのきたけ にんにく	さとう でんぷん	あぶら		
	*フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト						
	ご飯					《こめ》			
6 月	牛乳		《ぎゅうにゅう》					612	764
	たことじゃがいもの甘がらめ	たこ				でんぷん じゃがいも	あぶら		
	じゅうろくささげのささみ和え	ささみフレーク		《じゅうろくささげ》 《にんじん》	キャベツ		ドレッシング		
	夏野菜みそ汁	《とうふ》 あぶらあげ ミックスみそ		オクラ 《かぼちゃ》	なす えのきたけ ねぎ				
7 火	ご飯					《こめ》		649	802
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	肉じゃが	ぶたにく		《にんじん》 さやいんげん	こんにゃく 《たまねぎ》	じゃがいも さとう	あぶら		
	厚焼き卵	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
8 水	ごぼうのごまドレ和え			《にんじん》	ごぼう えだまめ		ドレッシング	24.0	28.3
	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	ささみフライ	とりにく				パンこ こむぎこ こめこ	あぶら		
9 木	オクラのネバネバ和え			オクラ	キャベツ なめこ			25.7	30.7
	セタ汁	《とうふ》 かまぼこ		《にんじん》 はねぎ	はくさい えのきたけ	ピーファン			
	セレクトデザート								
	*セタゼリー		かんてん		りんご レモン みかん	さとう みずあめ	あぶら		
10 金	*わらびもち	きなこ				あずき さとう わらびこ		609	774
	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	ハンバーグの和風あんかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら		
11 土	とうがんの煮物	とりにく		さやいんげん	《とうがん》 ほししいたけ	さとう でんぷん		26.9	32.6
	モロヘイヤのみそ汁	《とうふ》 しろみそ		モロヘイヤ 《にんじん》	《たまねぎ》 えのきたけ ねぎ				
	クロスロールパン					《クロスロールパン》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
12 日	ポロニアステークのトマトソースかけ	とりにく ぶたにく		《トマト》		でんぷん さとう	ラード あぶら	28.3	32.1
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	あぶら		
	コンソメスープ	とりにく		《にんじん》 プロッコリー	キャベツ 《たまねぎ》 しめじ		あぶら		
	ココアパウダー					さとう			
13 月	ご飯					《こめ》		597	750
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	さわらの梅だれがけ	さわら かつおぶし		しそ	うめ	みずあめ さとう	あぶら		
	ひじきのそぼろ煮	とりにく 《だいず》	ひじき	《にんじん》	とうもろこし	さとう	あぶら		
13 月	すまし汁	《とうふ》		《にんじん》 《みつば》	はくさい たけのこ えのきたけ ほししいたけ			29.2	35.1
	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	酢ぶた	ぶたにく		ピーマン あかパプリカ	しょうが 《たまねぎ》	でんぷん こめこ	あぶら		
13 月	こまつな中華和え			こまつな 《にんじん》		さとう	ごまあぶら	27.0	31.3
	中華コーンスープ	とりにく		《にんじん》	《たまねぎ》 もやし ねぎ とうもろこし ほししいたけ	でんぷん	あぶら		
	小魚		かたくちいわし			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7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにし、食事をしよう

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)	
14	火	麦ご飯									
		牛乳		《ぎゅうにゅう》					707	881	
		◆トマトとなすのキーマカレー	ぶたにく あかみそ		《にんじん》 《トマト》	《たまねぎ》 《なす》 にんにく		カレールー さとう			
		えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	23.8	28.1	
		キャベツソテー			《にんじん》	キャベツ		あぶら			
15	水	ご飯									
		牛乳		《ぎゅうにゅう》					603	756	
		めだいの香味たれがけ	めだい					さとう でんぷん	あぶら こまあぶら こま		
		切干しだいこんとわかめの和え物	ささみフレーク	わかめ		《きりほしだいこん》		さとう			
		スタミナ汁	ぶたにく 《とうふ》 あかみそ		《にんじん》 いら	《たまねぎ》 えのきたけ にんにく	じゃがいも		32.0	37.9	
16	木	冷やし中華めん									
		牛乳		《ぎゅうにゅう》							
		揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく		いら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	ラード あぶら	591	753	
		冷やし中華の具									
		「もやしときゅうりのツナ和え」	まぐろフレーク		《にんじん》 みすな	もやし きゅうり	さとう				
		「錦糸卵」	たまご				でんぷん さとう	あぶら	21.6	26.1	
		(冷やし中華のたれ)									

- *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。)
- ◆印は北方中学校の生徒が考えた心算献立です。
- 献立名に () で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- 1日、3日、8日、10日、13日、15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。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。	な がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
て きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操やウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、涼しい時間帯や、室内でできることがおすすめです。	つ め(冷)たいものとり過ぎに注意しよう	甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりと、夏バテの原因になります。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べる時は、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。	す す(進)んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
		み んなで一緒に食べる機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
		に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！