



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	金	ご飯					《こめ》		670	844
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		ポークカレー	《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		
7	木	ご飯					《こめ》		659	800
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		親子煮	とりにく 《たまご》 かまぼこ こうゆどうふ		にんじん 《みつば》	《たまねぎ》 ほししいたけ	さとう でんぷん	あぶら		
8	金	白ごまつくね (小中2)	とりにく			たまねぎ	パンで でんぷん さとう	ごま あぶら ラード	30.1	34.6
		こがね和え			《ほうれんそう》	とうもろこし	さとう			
		麦ご飯					《こめ》 おおむぎ			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		ちくわのせん茶揚げ (小2・中3)	ちくわ		せんちゃ		こめこ	あぶら		
11	月	いんげんの梅かつお和え	かつおぶし		さやいんげん しそ	うめ	みずあめ さとう		19.9	24.5
		じゃがいものすり流し	しろみそ		にんじん	《たまねぎ》 《だいこん》 《ねぎ》	じゃがいも			
		おさかなふりかけ	かんばち			しょうが	さとう みずあめ			
		ご飯					《こめ》			
12	火	牛乳		《ぎゅうにゅう》					600	761
		ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく			しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
		キャベツのツナ和え	まぐろフレーク			《キャベツ》 《きゅうり》	さとう			
		厚揚げのみそ汁	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		
		中華めん					《ちゅうかめん》			
13	水	牛乳		《ぎゅうにゅう》					636	753
		塩ラーメン(汁)	《ぶたにく》 なると		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		
		春巻	ぶたにく		にんじん いら	《キャベツ》 もやし エリンギ	でんぷん さとう ごむぎこ みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		きゅうりの中華和え	ささみフレーク			《きゅうり》	さとう	ごまあぶら		
14	木	ご飯					《こめ》		621	775
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		さばの塩焼き	さば					あぶら		
		五目煮豆	《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		
15	金	若竹汁	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			31.2	36.7
		黒ロールパン					《くるロールパン》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		トマトオムレツ	たまご		トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし	さとう でんぷん	オリーブあぶら あぶら		
18	月	さわやかゼリー和え				ナタデココ バインアップル			20.2	24.4
		《さわやかゼリー》				レモン	さとう			
		春野菜のクリームスープ	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		
		ご飯					《こめ》			
19	火	牛乳		《ぎゅうにゅう》					610	748
		ピピンパの臭	ぎゅうにく 《ぶたにく》		にんじん	しょうが にんにく	さとう でんぷん			
		ピピンパの野菜	とうふ きよたくすりみ とうにゅう		《ほうれんそう》	もやし	さとう	ごまあぶら		
		ワンタンスープ	ベーコン 《とうふ》		にんじん いら	《はくさい》 ほししいたけ	ワンタン	あぶら		
18	月	*ヨーグルト		ヨーグルト					25.3	29.4
		ご飯					《こめ》			
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		だいこんとはんぺんの煮物	《ぶたにく》 はんぺん	くわわかめ	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		
19	火	ふんわり野菜揚げ (小2・中3)	とりにく きよたくすりみ 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 ごむぎこ でんぷん	あぶら	21.9	26.7
		骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう			
		ご飯					《こめ》			
19	火	牛乳		《ぎゅうにゅう》					614	759
		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			
19	火	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

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



食事のきまりを知ろう

日付	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)
20 水	わかめご飯		わかめ			《こめ》		619	780
	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 ごむぎこ 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		
21 木	新たまねぎのみそ汁	《とうふ》 あぶらあげ しろみそ		にんじん はねぎ	《たまねぎ》 《だいこん》			27.3	32.6
	*メロン				《メロン》				
	ソフトめん					《ソフトめん》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
22 金	ハンバーグのはちみつだれかけ	とりにく ふたにく			《たまねぎ》 りんご	でんぷん さとう 《はちみつ》	あぶら	633	802
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	切干しだいこんのさっぱり和え	まくろフレーク			《きりほしだいこん》 《きゅうり》	さとう	ごまあぶら		
	いちごのかきたま汁	《たまご》 かまぼこ		にんじん 《みつば》	《はくさい》 《だいこん》 えのきたけ	でんぷん			
23 土	ご飯					《こめ》		638	775
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	ポークシューマイ (小中2)	ふたにく			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごむぎこ みずあめ	あぶら		
	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	ごま あぶら		
24 日	わかめスープ	とりにく 《とうふ》	わかめ	にんじん いら	もやし		あぶら	27.6	31.2
	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	あじの南蛮漬	あじ			《ねぎ》	でんぷん さとう	あぶら		
25 月	新ごぼうのきんぴら	ぎゅうにく 《ふたにく》		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま	25.6	30.0
	じゃがいものみそ汁	《とうふ》 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	ごまあぶら		
	ご飯					《こめ》			
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
26 火	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かけ	ふたにく		《トマト》		さとう でんぷん	あぶら		
27 水	キャベツのドレッシング和え				《キャベツ》		ドレッシング	26.0	31.4
	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		
	ココアパウダー					さとう			
	ご飯					《こめ》 おおむぎ			
28 木	牛乳		《ぎゅうにゅう》					638	832
	八宝菜	《ふたにく》 いか えび 《うずらたまご》		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		
	揚げギョーザ (小2・中3)	ふたにく		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 ごむぎこ	ラード ごまあぶら		
	パンサンスー	ハム			《きゅうり》 とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら		
29 金	ご飯					《こめ》		600	751
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	厚揚げの肉みそかけ	たいす 《ふたにく》 あかみそ				さとう でんぷん	あぶら		
	こまつなのこんぶ和え		こんぶ	こまつな	もやし				
30 土	ちゃんこ汁	やきどうふ		にんじん	しらたき 《はくさい》 《だいこん》 えのきたけ 《ねぎ》			25.0	29.7
	《とり団子》	とりにく			たまねぎ	でんぷん さとう			

- *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。)
- ◆印は千秋小学校の児童が考えた心算献立です。
- 22日は「一宮を食べる学校給食の日」です。
- 8日、11日、13日、19日、26日、29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。

