

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	水	ご飯					《こめ》		656	825		
		牛乳		《ぎゅうにゅう》								
		ピピンパの具	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				
		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 こむぎこ みずあめ			あぶら	
		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								
2	木	ご飯					《こめ》		633	794		
		牛乳		《ぎゅうにゅう》								
		たことじゃがいもの甘がらめ	たこ					でんぷん じゃがいも さとう			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		26.6	32.0			
3	金	ご飯					《こめ》		612	764		
		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	24.0	28.3		
		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				
6	月	ご飯					《こめ》		650	803		
		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	
		オクラのネバネバ和え			オクラ	キャベツ なめこ						
		七夕汁	《とうふ》 かまぼこ		《にんじん》 はねぎ	はくさい えのきたけ		ビーフン				
		セレクトデザート										
		*七夕ゼリー		かんてん		りんご レモン みかん	さとう みずあめ	あぶら	25.1	30.0		
		*わらびもち		きなこ			あずき さとう わらびこ					
7	火	ご飯					《こめ》		610	775		
		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
		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				
		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		26.3	31.9			
8	水	クロスロールパン					《クロスロールパン》		692	791		
		牛乳		《ぎゅうにゅう》								
		ポロニアステーキ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	
		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》 ブロッコリー	キャベツ 《たまねぎ》 しめじ					あぶら	
		ココアパウダー					さとう		28.3	32.1		
9	木	ご飯					《こめ》		598	751		
		牛乳		《ぎゅうにゅう》								
		さわらの梅だれかけ	さわら かつおぶし		しそ	うめ		みずあめ さとう でんぷん			あぶら	
		ひじきのそぼろ煮	とりにく 《たいす》	ひじき	《にんじん》	とうもろこし		さとう			あぶら	
		すまし汁	《とうふ》		《にんじん》 《みつば》	はくさい だけのこ えのきたけ ほししいたけ		28.6	34.4			
10	金	ご飯					《こめ》		644	803		
		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 さとう			あぶら	
		こまつなの中華和え			こまつな 《にんじん》			さとう			ごまあぶら	
		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	27.0	31.3		
		小魚		かたくちいわし			さとう					
13	月	ご飯					《こめ》 おおむぎ		707	881		
		牛乳		《ぎゅうにゅう》								
		◆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				

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！



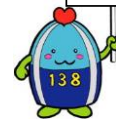
2026年7月分 学校給食献立予定表



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)
			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)
14	火	ごはん 牛乳 「まごわやさしい」 こんだて		《ぎゅうにゅう》				《こめ》	603	757
		めだいの香味たれがけ	めだい				さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま		
		切り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》 にら	《たまねぎ》 えのきたけ にんにく	じゃがいも		31.6	37.4
15	水	冷やし中華めん 牛乳		《ぎゅうにゅう》				《ちゅうかめん》	591	753
		揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく		にら	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		
		冷やし中華の具								
		「もやしときゅうりのツナ和え」 錦糸卵	まぐろフレーク		《にんじん》 みすな	もやし きゅうり	さとう			
		(冷やし中華のたれ)	たまご				でんぷん さとう	あぶら	21.6	26.1
16	木	ごはん 牛乳		《ぎゅうにゅう》				《こめ》	673	832
		とり肉のから揚げレモンソースがけ	とりにく			しょうが レモン	でんぷん こめこ さとう	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		
		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	25.3	29.5

- *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応募献立です。
- 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- 2日、7日、9日、10日、14日、16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	水が麦茶を少しずつ、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)たい物の 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	夜ふかしせずに早寝・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 るときは、だらだら食べたり飲んだ 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	みんなで一緒に食べる 機会をつくらう	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つくり ましょう。
			に	ゅう(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！