

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 | 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) | たんぱく質 (g) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 20 | 水 | ソフトめん | | | | | 《ソフトめん》 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 《ぎゅうにゅう》 | | | | | 686 | 813 | | |
| | | 山菜ソフトめん(汁) | とりにく あぶらあげ かまぼこ | | みずな にんじん | わらび やまうと 《ねぎ》 ほししいたけ | | | | | | |
| | | ふた肉のカレー揚げ | 《ふたにく》 | | | しょうが | こめこ | あぶら | 36.1 | 42.1 | | |
| | | 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 | | | | | |
| 21 | 木 | ご飯 | | | | | 《こめ》 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 《ぎゅうにゅう》 | | | | | 633 | 802 | | |
| | | 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 | | | | |
| | | 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》 | さとう | ごまあぶら | 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》 | 《はくさい》 《だいこん》 えのきたけ | でんぷん | | | | | |
| 22 | 金 | ご飯 | | | | | 《こめ》 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 《ぎゅうにゅう》 | | | | | 638 | 775 | | |
| | | 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 こむぎこ 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 でんぷん | ごまあぶら ごまあぶら | 27.6 | 31.2 | | |
| | | 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 | | | | | | |
| 25 | 月 | ご飯 | | | | | 《こめ》 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 《ぎゅうにゅう》 | | | | | 608 | 764 | | |
| | | 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 《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 ごまあぶら | 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 | | | | | |
| 26 | 火 | サンドイッチロールパン | | | | | 《サンドイッチロールパン》 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 《ぎゅうにゅう》 | | | | | 682 | 832 | | |
| | | 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 | | | | |
| | | キャベツのドレッシング和え | | | | 《キャベツ》 | | ドレッシング | | | | |
| | | コンソメスープ | とりにく | | にんじん ブロッコリー | 《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 | | | | | | |
| 27 | 水 | 麦ご飯 | | | | | 《こめ》 おおむぎ | | | | | |
| | | 牛乳 | | 《ぎゅうにゅう》 | | | | | 638 | 832 | | |
| | | 八宝菜 | 《ふたにく》 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 | | | | |
| | | 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 こむぎこ | ラード ごまあぶら あぶら | 27.5 | 33.3 | | |
| | | 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 | ごまあぶら | | | | |
| 28 | 木 | ご飯 | | | | | 《こめ》 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 《ぎゅうにゅう》 | | | | | 600 | 751 | | |
| | | 厚揚げの肉みそがけ | だいず 《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 | | | | | | |
| | | ちゃんこ汁 | やきとうふ | | にんじん | しらだき 《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 | | | | | |
| 29 | 金 | ご飯 | | | | | 《こめ》 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 《ぎゅうにゅう》 | | | | | 670 | 844 | | |
| | | ポークカレー | 《ふたにく》 | | にんじん 《トマト》 | 《たまねぎ》 | じゃがいも カレールウ | あぶら | | | | |
| | | ポロニアカツ | とりにく | | | | じゃがいも こめこ でんぷん さとう | あぶら | 22.3 | 26.6 | | |
| | | 花野菜サラダ | まぐろフレーク | | ブロッコリー | カリフラワー | 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応募献立です。
- 21日は「一宮を食べる学校給食の日」です。
- 7日、8日、12日、18日、25日、28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。

