



# 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)
1月	ご飯 牛乳 「まごわやさしい」 こんだて		ほねにきを つけてね			《こめ》		632	792
	さばの照り焼き	さば				さとう でんぷん	あぶら		
	ほうれんそうのなめだけ和え 豆乳ごまみそ汁	《ふたにく》 《とうふ》 しろみそ とうにゅう	わかめ	《ほうれんそう》	もやし えのきたけ	みずあめ さとう		28.2	33.1
2火	白玉うどん 牛乳					《しらたまうどん》			
	五目うどん(汁)	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		あぶら	618	754
	野菜かき揚げ			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら		
	塩だれサラダ (中) ココアパウダー				《キャベツ》 《きゅうり》 とうもろこし	ドレッシング		19.5	24.3
3水	ご飯 牛乳					《こめ》		644	817
	ハンバーグのケチャップソースがけ	とりにく ふたにく			《たまねぎ》	でんぷん さとう	あぶら		
	まめまめサラダ ジュリエンスープ	《だいず》 まぐろフレーク ベーコン		《にんじん》 パセリ	《キャベツ》 《たまねぎ》 《だいこん》		あぶら	24.9	30.1
4木	ご飯 牛乳					《こめ》		616	769
	たこミンチカツ	たら たこ	《あおさ》		《キャベツ》 しょうが	でんぷん さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
	骨太和え		《しらすぼし》	こまつな	もやし	さとう			
	かみかみみそ汁 *ヨーグルト	とりにく あつあげ ミックスみそ	ヨーグルト	《にんじん》 《はねぎ》	こんにゃく ごぼう きりほしだいこん			24.1	28.2
5金	ご飯 牛乳					《こめ》		667	829
	ポテトコロッケ	《ふたにく》 きゅうにく		にんじん パセリ	《たまねぎ》	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら		
	ひじきのいため煮 茶わん蒸しスープ	まぐろフレーク とりにく 《たまご》 かまぼこ	ひじき	《にんじん》	とうもろこし	さとう	あぶら	25.7	30.3
8月	ご飯 牛乳					《こめ》		706	872
	ユーリンチー	とりにく			にんにく しょうが ねぎ	でんぷん こめこ さとう	あぶら		
	キャベツの中華和え はるさめスープ	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》	《キャベツ》 はくさい ほししいたけ	さとう はるさめ	こまあぶら あぶら	25.7	29.8
9火	ご飯 牛乳 だしを あじわう日		ほねも たべられるよ			《こめ》		592	747
	いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう			
	ごぼうの甘辛いため 湯葉のすまし汁	ぎゅうにく 《ふたにく》 《とうふ》 とりにく ゆば		《にんじん》 さやいんげん 《にんじん》	ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	さとう こま こまあぶら	あぶら	28.2	34.5
10水	ミルクロールパン 牛乳					《ミルクロールパン》		627	772
	ポロニアステーキ	とりにく ふたにく				でんぷん さとう	フード あぶら		
	ツナサラダ ミネストローネ	まぐろフレーク ウインナー		フロccoliー 《にんじん》 《にんじん》 パセリ トマト	《たまねぎ》 《キャベツ》	じゃがいも	あぶら	26.4	31.7
11木	ご飯 牛乳					《こめ》		613	774
	肉じゃが	《ふたにく》		《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		
	キャベツ入りつくね 即席和え (中) おさかなふりかけ	とりにく かつおぶし かつおぶし いわしぶし	あおりのり	かほちゃ	キャベツ しょうが 《きゅうり》 だいこん	でんぷん さとう さとう じゃがいも でんぷん みずあめ	フード あぶら こま	23.2	27.9
12金	麦ご飯 牛乳					《こめ》 おおむぎ		598	779
	ポークシューマイ(小2・中3)	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		
	ふたキムチいため ビーフンスープ	《ふたにく》 とりにく		パプリカ 《にんじん》 にら 《にんじん》	はくさい にんにく たけのこ はくさい ねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん ピーフン	こまあぶら あぶら	25.9	32.5
15月	ご飯 牛乳					《こめ》		759	915
	キーマカレー	ぎゅうにく 《ふたにく》 《だいず》		《にんじん》 《トマト》	《たまねぎ》 えだまめ にんにく	カレールウ			
	コーンフライ 福神漬和え				とうもろこし	こむぎこ さとう パンこ でんぷん みずあめ	あぶら		
16火	ご飯 牛乳		ほねも たべられるよ			《こめ》		654	839
	めひかりフライ(小2・中3)					パンこ 《こむぎこ》	あぶら		
	切干しだいこんのたまししょうゆ和え	まぐろフレーク			《きりほしだいこん》 《きゅうり》	《ドレッシング》			
	愛知の恵み汁 *愛知のみかんゼリー	《ふたにく》 《とうふ》 《あぶらあげ》 あかみそ		《にんじん》 《みつば》	《なす》 《たまねぎ》	あぶら		23.5	28.8

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話合ってみましょう！



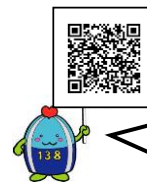
# 2026年6月分 学校給食献立予定表



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	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		
	とりつくね (小2・中3)	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぷん こめこパンこ さとう	あぶら		
ごぼうチップス		あおのり		ごぼう	でんぷん	あぶら	22.3	27.5	
18 木	ご飯					《こめ》		606	750
	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		
	こんぶ和え		こんぶ	こまつな	《きゅうり》				
けんちん汁	《とうふ》		《にんじん》	ごぼう 《だいこん》 こんにゃく ねぎ		こまあぶら	27.8	32.4	
19 金	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		あぶら		
	揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく		いら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ナタデココ ハインアップル みかん	でんぷん さとう こむぎこ	ラード あぶら こまあぶら		
さくらんぼゼリー和え 《さくらんぼゼリー》				さくらんぼ	さとう		22.6	26.4	
22 月	ご飯	しゅんをあじわう日				《こめ》		594	750
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	あじのおろしげ	あじ	ほねにきを つけてね		だいこん	さとう でんぷん	あぶら		
	いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	こま		
新たまねぎのみそ汁	とりにく 《とうふ》 あぶらあげ ミックスみそ		《にんじん》	《たまねぎ》 ねぎ		あぶら	28.2	35.4	
*すいか				すいか					
23 火	ご飯					《こめ》		602	755
	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		
	チンゲンサイとツナの中巻和え	まぐろフレーク		《チンゲンサイ》		さとう	こまあぶら		
わかめスープ	ベーコン 《とうふ》	わかめ	《にんじん》	もやし ねぎ		あぶら	23.5	27.5	
24 水	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		あかパプリカ	《たまねぎ》 きパプリカ	さとう こめこ	あぶら		
	コールスロー				《キャベツ》 《きゅうり》		ドレッシング		
夏野菜のクリームスープ	ベーコン とうにゅう		《にんじん》 《トマト》	《たまねぎ》 とうもろこし ズッキーニ	ホワイトルウ	あぶら	28.3	33.7	
25 木	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》 こうやどうふ 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		
	ふんわり野菜揚げ (小中2)	とうふ ぎよにくすりみ 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 こむぎこ	あぶら		
しらたきとにんじんのきんぴら	ぶたにく		《にんじん》 ピーマン	しらたき	さとう	あぶら	30.1	35.4	
26 金	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		
	焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	ラード あぶら		
いりどりサラダ			《にんじん》	《きゅうり》 とうもろこし		ドレッシング	24.8	29.8	
29 月	ご飯	ただしい はしづかいの日				《こめ》		600	749
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	揚げだし豆腐のそぼろあんかけ (小中2)	とうにゅう だいずこ ぶたにく				でんぷん こめこ さとう	あぶら		
	もやしのごましそひじき和え		ひじき かんてん	こまつな	もやし 《きりほしだいこん》	さとう	こま		
とり団子汁			《にんじん》	ほくさい ねぎ えのきだけ しらたき			21.2	25.1	
《とり団子》	とりにく			たまねぎ	でんぷん さとう				
30 火	ご飯					《こめ》		697	871
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	マーボー豆腐	ぶたにく とりレバー 《だいず》 とうふ あかみそ		《にんじん》 いら	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			
	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 こむぎこ みずあめ	こまあぶら あぶら		
チンゲンサイのナムル			《チンゲンサイ》 《にんじん》	《きゅうり》	さとう	こまあぶら	28.9	33.9	

- \*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。)
- 16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、8日、9日、17日、18日、22日、23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。