



2026年 4月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
10 金	ご飯					こめ		760	23.1
	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・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	花野菜サラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
13 月	ご飯					こめ		773	28.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん		じゃがいも・さとう	あぶら		
	さくらのすまし汁	とうふ・かまぼこ		みつば	はくさい・えのきたけ				
14 火	ご飯					こめ		756	30.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さわらのあんかけ	さわら				さとう・でんぷん	あぶら		
	なばなとささみのいためもの	とりにく		なばな・にんじん	とうもろこし		あぶら		
	春キャベツのみそ汁	あぶらあげ・みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ・キャベツ・しめじ	さといも			
15 水	ご飯					こめ		757	27.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ ぶたレバー・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
	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	こまあぶら		
16 木	麦ご飯					こめ・おおむぎ		747	35.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	おさかなそぼろ丼(具)	かんばち・ツナ			えだまめ・しょうが	さとう	あぶら・こま		
	赤じそ和え			チンゲンサイ あかじそ	もやし				
かきたま汁	たまご・こうやとうふ		にんじん ほうれんそう	はくさい・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん				
17 金	ミルクロールパン					ミルクロールパン		793	29.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	パンネボロネーゼ	ぶたにく ぶたレバー		にんじん パセリ・トマト	にんにく・たまねぎ	ハヤシルウ・さとう パンネ	あぶら		
	アスパラサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
20 月	ご飯					こめ		806	27.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		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		
	千切りごぼうの甘辛煮		ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	こまあぶら		
	豚汁	ぶたにく・とうふ みそ			だいこん・しめじ・ねぎ	さといも			
21 火	ご飯					こめ		754	27.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	厚焼き卵	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	いそか和え		のり	こまつな	もやし	さとう			
	肉じゃが	ぶたにく・ちくわ		にんじん	たまねぎ・しらたき グリーンピース	じゃがいも・さとう	あぶら		

旬を
味わう日

正しい
はしづかいの
日

2026年 4月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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！



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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)			
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実			
22	水	ご飯					こめ		760	27.0	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		ハンバーグのケチャップソース	ぶたにく・とりにく			たまねぎ		さとう・でんぷん			あぶら
		キャベツソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ					あぶら
		ABCマカロニスープ	とりにく		ブロッコリー	だいこん・たまねぎ		マカロニ・じゃがいも			あぶら
23	木	中華めん					ちゅうかめん		768	28.1	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		しょうゆラーメン (汁)	ぶたにく・なると		チンゲンサイ	もやし・キャベツ・ねぎ					あぶら
		春巻き	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ		でんぷん・さとう ごむぎこ			ごまあぶら あぶら
		切干しだいこんの中華いため	ハム		にんじん・にら	きりぼしだいこん・にんにく		さとう			ごまあぶら あぶら
24	金	ご飯					こめ		737	34.1	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		さばの塩焼き	さば								あぶら
		五目煮豆	とりにく・だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう		さとう			あぶら
		若竹汁	とうふ	わかめ	みすな	たけのこ・だいこん・えのきたけ					
27	月	ご飯					こめ		748	23.3	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		生揚げのヤンニョム	なまあげ			にんにく		さとう・でんぷん			あぶら
		チャプチェ	ぶたにく		にんじん・こまつな	にんにく・しょうが・もやし		はるさめ・さとう			あぶら ごまあぶら
		中華スープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ					
28	火	クロスロールパン					クロスロールパン		853	29.8	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		鶏肉とかぼちゃのジンジャーソースがらめ	とりにく		かぼちゃ・パセリ	しょうが		ひよこまめ・さとう でんぷん			あぶら
		クリームスープ	ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ		じゃがいも こめこホワイトルウ			あぶら
30	木	ご飯					こめ		758	29.9	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ		さとう・でんぷん			
		ひじきのいため煮	とりにく	ひじき	さやいんげん	とうもろこし		さとう			あぶら
		新たまねぎのごまみそ汁	なまあげ・みそ		こまつな にんじん	たまねぎ・えのきたけ		じゃがいも			ごま

だしを
味わう日

「まごわ
やさしい」
献立

子どもたちの心身の成長を支えるために、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を実施しています。学校給食には、望ましい食習慣を身に付けるための教材としての役割もあります。ぜひ、ご家庭でも給食の話題にふれてみてください。一宮市では、次の「4つの献立」を毎月実施しています。

旬を味わう日

その時期の旬の食材を味わうことができる献立です。

だしを味わう日

かつおぶしやにぼし、こんぶなどからだしをとり、うま味を味わうことができる献立です。

正しいはしづかいの日

切る・はさむ・巻くなど、正しいはしづかいを意識して、食べることができる献立です。

「まごわやさしい」献立

まめ・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いもがすべて入った献立です。

学校給食における「くるみ」の取扱いについて

2026年4月より「そば・落花生」に加え「くるみ」も一宮市の学校給食で使用しないことになりました。

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「くるみ・そば・落花生」は、使用していません。
- 10日、13日、14日、15日、24日、27日、30日は、「えび・かに・小麦・卵・乳(飲用牛乳を除く)」を含まない献立です。
- 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報については、詳細な献立表をご覧ください。
- 都合により献立が変更になる場合があります。



★給食レシピ紹介★

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。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

