



# 2026年 5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		
1 金	ご飯					こめ		744	25.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かつおフライ	かつお			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ	あぶら		
	いりどり	とりにく		にんじん・さやいんげん	たけのこ・こんにゃく・れんこん ごぼう	さとう	あぶら		
	とうふのすまし汁	とうふ		みつば	えのきたけ・だいこん ほししいたけ				
7 木	ご飯					こめ		765	27.4
	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		
	赤じそ和え			あかじそ	もやし・キャベツ				
	ピリ辛汁	ぶたにく・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・はくさい・ねぎ にんにく		あぶら		
8 金	シュガー揚げパン					ロールパン・さとう	あぶら	778	27.4
	プチパン					プチパン			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ミートボールのトマト煮 〈肉団子〉	とりにく・ぶたにく		あかピーマン・トマト ブロッコリー にんじん	きピーマン・ズッキーニ エリンギ・とうもろこし・たまねぎ	さとう	あぶら		
	グリーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
11 月	麦ご飯					こめ・おおむぎ		760	22.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	焼肉野菜いため	ぎゅうにく		にら・あかピーマン	にんにく・しょうが・もやし たまねぎ	さとう	ごまあぶら あぶら		
	フライドポテト					じゃがいも	あぶら		
	チンゲンサイと春雨のスープ			チンゲンサイ・にんじん	えのきたけ・キャベツ	はるさめ			
12 火	ご飯					こめ		718	29.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さわらの塩こうじ焼き	さわら				こめこ	あぶら		
	新たけのこの煮物	とりにく	こんにぶ	さやいんげん	たけのこ・ごぼう	さとう	あぶら		
だしを味わうすまし汁	とうふ		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ					
13 水	ご飯					こめ		789	24.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく グリーンピース	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	カラフルソテー	ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		あぶら		
いちごヨーグルト		いちごヨーグルト							
14 木	ご飯					こめ		810	29.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	お酢の力で元気いっぱいサバの南蛮漬汁	さば		にんじん・ピーマン	たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
	きんぴらごぼう	とりにく		さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら		
春キャベツのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ		キャベツ・えのきたけ	じゃがいも				
15 金	ソフトめん					ソフトめん		837	33.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ミートソース	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ	ひよこまめ・ハヤシルウ さとう	あぶら		
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
	アスパラサラダ	ツナ		ブロッコリー アスパラガス	とうもろこし		ドレッシング		
18 月	ご飯					こめ		774	32.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	とうふステーキのそぼろあん	とうふステーキ ぶたにく			たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
	ピーマンの塩こんにぶいため	ハム	こんにぶ	ピーマン・にんじん	もやし		ごまあぶら		
もち入りすまし汁	ちくわ		こまつな	だいこん・ごぼう・ほししいたけ	もち				

### 応募献立 14日 (木)

「お酢の力で元気いっぱいサバの南蛮漬汁」は、木曾川西小学校の児童が考えた応募献立です。お家の人が作ってくれた好きな料理を学校のものにも食べてほしいことや、酢や野菜の力でみんなが元気いっぱいになれるといいなという思いを込めて考えてくれました。

### 一宮を食べる学校給食の日 19日 (火)

- 一宮市でとれた食材を多く使っています。
  - 一宮なすのみそいため…なす
  - うさぎかきたま汁…だいこん、はくさい、浮野地区でとれた卵が入っています。
- 太字の食品は、一宮市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。)

# 2026年 5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) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜・果物・きのこ	5群 (炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂・種実		
19 火	ごはん					こめ		845	28.8
	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		
	一宮なすのみそいため	ぶたにく・ぶたしパー だいす・みそ		にんじん・にら	なす・たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
	うきうきかきたま汁	たまご・かまぼこ			だいこん・はくさい・えのきたけ ねぎ	でんぷん			
20 水	ごはん					こめ		806	23.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	揚げぎょうざ・3個	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ	こむぎこ・でんぷん	あぶら		
	パンパンシーサラダ	とりにく			きゅうり・キャベツ とうもろこし	さとう	ねりごま ごまあぶら		
	ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん・とうみょう	もやし・たまねぎ	ビーフン			
21 木	ごはん					こめ		748	29.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	白身魚のレモンソース	ホキ			レモン	さとう・こむぎこ・パンこ	あぶら		
	いそか和え		のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう			
新たまねぎのみそ汁	とりにく・なまあげ・みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ・えのきたけ					
22 金	ロールパン					ロールパン		789	27.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	デミグラスハンバーグ	ぶたにく・とりにく		トマト	たまねぎ	でんぷん・ハヤシルウ・さとう	あぶら		
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ とうもろこし				
25 月	ごはん					こめ		727	31.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	あじの塩焼き	あじ					あぶら		
	ひじきのごまいため	とりにく	ひじき		グリーンピース・とうもろこし	さとう	あぶら・ごま		
ご汁	ぶたにく・だいす・みそ なまあげ・とうにゅう		にんじん・こまつな	だいこん・しめじ・こんにゃく	じゃがいも				
26 火	白玉うどん					しらたまうどん		746	30.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	山菜うどん(汁)	とりにく		にんじん	わらび・ふき・たけのこ・こほう えのきたけ・はくさい・ねぎ				
大豆ときびなごの甘辛がらめ	きびなご・だいす				こめこ・でんぷん・さつまいも さとう	あぶら			
27 水	ごはん					こめ		782	23.0
	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		
	チャブチェ	ぶたにく		にんじん・ピーマン	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		
えびとトックのスープ	えび		チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ	トック				
28 木	ごはん					こめ		779	25.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ちくわの磯辺揚げ・3本	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら		
	茎わかめいため	ツナ	くきわかめ	にんじん		さとう	あぶら ごまあぶら		
けんちん汁	とうふ・あぶらあげ				だいこん・こほう・ほししいたけ こんにゃく	さといも	ごまあぶら		
29 金	麦ごはん					こめ・おおむぎ		730	30.0
	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		
	キムタクご飯(具)	ぶたにく			はくさい・はくさいキムチ たくあん		あぶら		
	野菜たっぷりみそ汁	なまあげ・みそ		こまつな・にんじん	キャベツ・もやし・しめじ	じゃがいも			

◆お知らせ◆

- ① 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。
- ② 7日、11日、12日、14日、18日、25日、28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。
- ③ 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。
- ④ 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。

