



# 2026年 6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 月	ご飯					こめ		890	29.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	とりのからあげ青じそマヨソース	とりにく		しそ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら・こま ノンエッグ マヨネーズ		
	にんじんいため	かつおけずりぶし		にんじん		さとう	こまあぶら		
	雷汁	とうふ・みそ		ほうれんそう	だいこん・ごぼう・ねぎ こんにゃく		こまあぶら あぶら		
2 火	黒ロールパン					くろロールパン		757	29.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	オムレツのトマトソースかけ	たまご		トマト		さとう・でんぷん	あぶら		
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
	キャベツのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし・しめじ	こめこホワイトルウ	あぶら		
3 水	ご飯					こめ		727	29.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	あじの南蛮漬け	あじ		あかピーマン	たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
	いんげんの和え物	とりにく		さやいんげん・にんじん	もやし	さとう			
	若竹汁	とうふ・あぶらあげ	わかめ	こまつな・みつば	たけのこ・はくさい				
4 木	麦ご飯					こめ・おおむぎ		809	25.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	まめまめカレー	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・ひよこまめ しろいんげんまめ カレールウ	あぶら		
	ごぼうサラダ	ツナ		こまつな	ごぼう・とうもろこし・きゅうり		ドレッシング		
5 金	ご飯					こめ		795	29.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	生揚げのかみかみ肉みそかけ・2個	なまあげ・とりにく みそ			れんこん	さとう・でんぷん			
	ひじきのいため煮	あぶらあげ	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら		
	沢煮わん	ぶたにく		にんじん	たけのこ・だいこん・こんにゃく				
8 月	ご飯					こめ		718	28.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	シャキシャキ豚丼 (具)	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう・れんこん こんにゃく	さとう	あぶら		
	茎わかめのすまし汁	とうふ・あぶらあげ かまぼこ	くきわかめ		キャベツ・えのきたけ				
	さつまいもスティック				さつまいも・さとう	あぶら			
9 火	ご飯					こめ		761	29.8
	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		
	鉄骨きんぴら		ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう	さとう	あぶら		
	だいこんと牛肉の煮物	ぎゅうにく・なまあげ はんぺん		さやいんげん	だいこん・ほししいたけ こんにゃく	さとう			
10 水	ご飯					こめ		805	27.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かつおとかぼちゃの甘辛がらめ	かつお		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら		
	白みそ汁	みそ		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ きりぼしだいこん				
	ヨーグルト		ヨーグルト						
11 木	ソフトめん					ソフトめん		729	34.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	五目ソフトめん (汁)	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・はくさい・ねぎ ほししいたけ				
	いわしのから揚げ	いわし				でんぷん	あぶら		
	梅おかか和え	かつおけずりぶし		しそ	きゅうり・もやし・えだまめ うめ	さとう			
12 金	ご飯					こめ		781	21.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	焼きぎょうざ・3個	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	こむぎこ・でんぷん パンこ・さとう	あぶら		
	ピリ辛いため	なまあげ		にら	きりぼしだいこん・たまねぎ はくさいキムチ	さとう	こまあぶら		
	トックスープ	とりにく		チンゲンサイ にんじん	キャベツ・たけのこ	トック			
15 月	ご飯					こめ		787	18.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ミートボールハヤシ 〈肉団子〉	とりにく・ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しめじ・マッシュルーム	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
	メロンゼリー入りフルーツカクテル 〈メロンゼリー〉 〈サイダーゼリー〉				たまねぎ もも・パインアップル ナタデココ	さとう	あぶら		
				メロン	さとう				
				レモン	さとう				

応募献立

旬を  
味わう日

歯と口の健康  
週間~10日

入梅献立

# 2026年 6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)		
16 火	麦ご飯					こめ・おむぎ		720	34.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	おさかなそぼろ丼(具)	かんぱち・ツナ		さやいんげん	しょうが	さとう	あぶら		
	キャベツの赤しそ蒸し			しそ	キャベツ・もやし				
	すまし汁	とりにく・あぶらあげ		にんじん・みつば	だいこん・たまねぎ・えのきたけ				
17 水	ご飯					こめ		752	26.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉とレバーの濃厚だれ	とりレバー・とりにく みそ				じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら		
	こんぶ和え		こんぶ		キャベツ・きゅうり				
	けんちん汁	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・こんにゃく・ごぼう ねぎ	さといも	ごまあぶら		
18 木	ご飯					こめ		750	32.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	カレーのあんかけ	カレー		みつば		でんぷん・さとう	あぶら		
	たくあん和え				きゅうり・もやし・たくあん		ごま ごまあぶら		
	かぼちゃのみそ汁	ぶたにく・あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ・こまつな にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ	さつまいも			
19 金	愛知の米粉パン					こめこパン		760	32.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグの愛知のたまねぎソース	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら		
	ブロッコリーのマヨソテー	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		あぶら ノンエッグ マヨネーズ		
	愛知のトマたまスープ	たまご		トマト	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・でんぷん			
22 月	ご飯					こめ		787	25.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かぼちゃフライ	ぶたにく		かぼちゃ		さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	あぶら		
	ピーマンと小魚のいため物		ちりめんじゃこ	ピーマン	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
	呉汁	とうふ・とうにゅう みそ・だいず	わかめ		だいこん・えのきたけ こんにゃく	さつまいも			
23 火	ご飯					こめ		740	27.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	タコライス(肉)	ぶたにく・ぎゅうにく ぶたレバー・だいず		ピーマン・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	さとう	あぶら		
	タコライス(野菜)				キャベツ		あぶら		
	もずくスープ	かまぼこ	もずく	チンゲンサイ・にら	しめじ・だいこん				
冷凍パイ				パイナップル					
24 水	ご飯					こめ		752	22.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	肉野菜いため	ぎゅうにく		にら・あかピーマン	キャベツ・にんにく・しょうが たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら		
	ポテトフライ					じゃがいも	あぶら		
	ビーフンスープ			にんじん・チンゲンサイ	もやし・ねぎ・ほししいたけ	ビーフン			
25 木	ご飯					こめ		746	30.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	でんぷん・さとう			
	切干しだいこんの煮物	ちくわ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	あぶら		
	鶏団子汁 (鶏団子)	とりにく		こまつな	もやし・たまねぎ・しめじ・ねぎ	でんぷん・さとう			
26 金	ソフトめん					ソフトめん		766	34.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ちゃんぽん(汁)	ぶたにく・なると		にんじん・にら チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく		あぶら		
	しゅうまい・3個	ぶたにく			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ・さとう でんぷん			
	たけのこの中華いため	なまあげ		ピーマン さやいんげん	たけのこ・ほししいたけ	さとう	あぶら		
29 月	ご飯					こめ		792	35.7
	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 はんぺん	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら		
	だしを味わうすまし汁	とうふ	わかめ	こまつな・みつば	はくさい・だいこん				
野菜ふりかけ			トマト・かぼちゃ ほうれんそう		こめ・ひえ・でんぷん じゃがいも・さとう				
30 火	麦ご飯					こめ・おむぎ		746	29.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・ぶたレバー だいず・とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
	切干しだいこんの中華和え	ツナ		ほうれんそう	きりほしだいこん・キャベツ	さとう	ごまあぶら		

「まごわやさしい」献立

愛知を食べる学校給食の日

正しいはしづかいの日

だしを味わう日

- ◆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 1日、3日、4日、5日、8日、15日、16日、17日、18日、23日、24日、25日、29日、30日は、「えび・かに・小麦・卵・牛乳(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。

応募献立 1日(月)

「とりのからあげ青じそマヨソース」は、黒田小学校の児童が考えた応募献立です。給食でとりにくと青じそを食べたらおいしかったので、マヨネーズを和えたらもっとおいしくなると考えて、自分の好きな物をみんなに食べてほしいと工夫してくれました。

★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。