



# 2026年 7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 水	スライスパン・2枚					スライスパン		782	30.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	フィッシュフライ	たら・だいす				こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう	あぶら		
	タルタルサラダ			パセリ	たまねぎ・キャベツ・きゅうり レモン	さとう	ノンエッグ マヨネーズ		
	コンソメスープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	とうがん・しめじ	じゃがいも			
	いちごジャム					いちごジャム			
2 木	ご飯					こめ		782	28.8
	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		
	ツナピーマン	ツナ かつおけずりぶし	こんぶ	ピーマン	えのきたけ		あぶら		
	肉じゃが	ぶたにく・ちくわ		にんじん	たまねぎ・しらたき・えだまめ	じゃがいも・さとう	あぶら		
3 金	麦ご飯					おおむぎ・こめ		766	27.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	豚キムチチャブチェ	ぶたにく		にんじん・にら	はくさいキムチ・もやし	はるさめ・さとう	あぶら こまあぶら		
	海鮮トックスープ	えび・いか・なまあげ		チンゲンサイ	キャベツ	トック			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
6 月	ご飯					こめ		806	30.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	枝豆コロッケ				えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら		
	ハムとゴーヤのいためもの	ハム かつおけずりぶし		にんじん	もやし・にがうり	さとう	あぶら		
	夏野菜みそ汁	ぶたにく・なまあげ みそ		かぼちゃ	なす・とうがん・たまねぎ				
7 火	ご飯					こめ		764	28.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	星型おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく		トマト	だいこん・たまねぎ・にんにく しょうが	さとう・でんぷん	あぶら・ロード		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ・きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	七夕汁	とりにく・かまぼこ		オクラ・にんじん	えのきたけ・だいこん	ピーファン			
8 水	ご飯					こめ		804	28.2
	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	パンこ・さとう こむぎこ・でんぷん	あぶら		
	ブロッコリーのオムレツ・しいたけ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー	さとう	あぶら		
	スーミータン	たまご・こうやどうふ		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	でんぷん			

◆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、9日、13日、14日、15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。

★★★ 7月7日(火)は七夕です ★★★

七夕には、そうめんを食べる風習があります。そうめんは、天の川の流れや織姫が使う織り糸に見立てられるだけでなく、口当たりがよいので暑さで食欲が落ちるこの時期にぴったりの食材です。そうめんは「小麦粉」から作られています。今月の給食の「七夕汁」は「米」から作られる「ピーファン」を使っています。

# 2026年 7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		
9 木	ご飯					こめ		734	29.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ほっけのから揚げ	ほっけ				でんぷん	あぶら		
	五目いそ煮	ぶたにく	ひじき・こんぶ	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら		
	だしを味わうすまし汁	とうふ		みつば	はくさい・だいこん ほししいたけ				
10 金	冷やしうどん					ひやしうどん		749	29.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	冷やしうどん(具)	ツナ	わかめ	にんじん	かんとん・もやし・きゅうり キャベツ	さとう			
	鶏肉とひよこ豆の甘辛がらめ	とりにく こうやとうふ				ひよこまめ・でんぷん さとう	あぶら		
	冷やしうどんのたれ								
13 月	ご飯					こめ		798	29.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	白身魚のレモンじょうゆ	たら			レモン	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら		
	切干しだいこんの煮物	ベーコン		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	あぶら		
	ごまみそ汁	なまあげ・みそ	わかめ		だいこん・しめじ・ねぎ	さといも	ごま		
14 火	麦ご飯					おおむぎ・こめ		809	22.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	チキンカレー	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	夏野菜ソテー	ウインナー		あかピーマン かぼちゃ	ズッキーニ・きピーマン にんにく・なす		あぶら		
	セレクトデザート								
	A: シークワサーゼリー				シークワサー	さとう			
B: わらびもち	きなこ				さとう・わらびこ				
15 水	ご飯					こめ		834	37.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	元気燃えろ!サバのちゃんちゃん焼き	さば・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら・ごま		
	鶏団子汁	とりだんご・とうふ			しらたき・はくさい・ねぎ しょうが				
<鶏団子>	とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう				
16 木	ロールパン					ロールパン		902	33.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	フライドチキン	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		
	カラフルソテー			ピーマン・にんじん	キャベツ・とうもろこし		あぶら		
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいす		ブロッコリー・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう ハヤシルウ	あぶら		

だしを  
味わう日

「まごわ  
やさしい」  
献立

応募献立

## 応募献立 15日(水)

「元気燃えろ!サバのちゃんちゃん焼き」は、木曾川東小学校の児童が考えた応募献立です。暑くなる夏にこれを食べて元気を燃やし、夏を乗り越えるために考えてくれました。愛知のみそ(豆みそ)と旬のサバを使用しました。

## ★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。

