



2025年5月分 学校給食献立予定表

食事のきまりを知ろう

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	木	ご飯					【こめ】		617	762
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さけの照り焼き	さけ				さとう・でんぶん	あぶら		
		ごぼうの甘辛いため	ぎゅうにく・ぶたにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	ごまあぶら		
2	金	なすのみそ汁	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・しろみそ		にんじん	【なす】・だいこん 【たまねぎ】・ねぎ		あぶら	30.9	34.8
		ご飯					【こめ】		589	730
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ソースカツ	ぶたにく				でんぶん・パンこ さとう	あぶら		
7	水	◎しそひじき和え		ひじき・かんてん	こまつな	もやし	さとう		24.8	28.3
		けんちん汁	とりにく・あつあげ		にんじん	だいこん・ごぼう		ごまあぶら あぶら		
	7	ご飯					【こめ】		579	747
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆たらのせん茶揚げ	たら		せんちゃ		でんぶん	あぶら		
		◎ほうれんそうのささみ和え	ささみフレーク		ほうれんそう・にんじん	もやし		ドレッシング	27.4	34.2
8	木	若竹汁	かまぼこ・【とうふ】	わかめ	にんじん・【みつば】	たけのこ				
	8	ご飯					【こめ】		617	751
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		絹揚げのマーボーソースがけ	だいず・ぶたにく あかみそ			しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	あぶら		
9	金	いかとブロッコリーの中巻いため	いか		ブロッコリー	にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら	25.4	28.4
	9	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	だいこん・ほししいだけ とうもろこし	はるさめ	あぶら		
	9	ご飯					【こめ】・おむぎ		617	756
	9	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
12	月	ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	【たまねぎ】	じゃがいも・カレールウ	あぶら	20.5	23.5
	12	オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
	12	◎福神漬和え			しそ	キャベツ・きゅうり 【だいこん】・うり・なす れんこん・しょうが・なだめ	さとう			
	12	ご飯					【こめ】			
13	火	牛乳		【ぎゅうにゅう】					611	764
	13	ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら	31.1	37.1
	13	◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう			
	13	ちゃんこ汁	とりにく・やきとうふ		にんじん	はくさい・だいこん・えのきだけ ねぎ・ほししいだけ		あぶら		
14	水	＜とり団子＞	とりにく			たまねぎ	でんぶん・さとう			
	14	中華めん					【ちゅうかめん】		627	764
	14	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	14	とん骨ラーメン (汁)	ぶたにく・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら		
15	木	☆揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード あぶら	22.7	26.5
	15	◎チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	15	ご飯					【こめ】		655	798
	15	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
16	金	☆さばの竜田揚げの愛知野菜あんかけ	さば		にんじん	しょうが 【たまねぎ】・【なす】	でんぶん・さとう	あぶら	29.4	32.7
	16	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま		
	16	真汁	だいず・【とうふ】 ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ しょうが	じゃがいも			
	16	黒ロールパン					くろロールパン			
19	月	牛乳		【ぎゅうにゅう】					686	846
	19	☆コロコロスパイシーチキン	とりにく			にんにく	でんぶん・こめこ	あぶら	27.3	32.9
	19	さわやかゼリー和え				パインアップル・もも				
	19	＜ソーダゼリー＞				レモン	さとう			
16	金	春野菜のクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・アスパラガス ブロッコリー	【たまねぎ】	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら		
	16	ご飯					【こめ】		621	808
	16	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	16	ハ宝菜	ぶたにく・【うずらたまご】 えび		にんじん・チンゲンサイ	【たまねぎ】・はくさい たけのこ・ほししいだけ	でんぶん・さとう	あぶら		
19	月	ポークシューマイ (小2・中3)	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	こむぎこ・でんぶん さとう		26.6	33.4
	19	◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
	19	ご飯					【こめ】		616	743
	19	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	19	ハンバーグのおろしがけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・だいこん	でんぶん・さとう じゃがいも	ラード あぶら		
	19	◎みかンドレッシング和え	ささみフレーク		みずな	もやし		ドレッシング		
19	月	湯葉のすまし汁	【とうふ】・ゆば		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいだけ			25.7	29.4

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！



2025年5月分 学校給食献立予定表



食事のきまりをしよう

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		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)
20	火	わかめご飯		わかめ			【こめ】		624	780
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆いかと大豆の甘がらめ	いか・【だいず】		さやいんげん		でんぷん・さとう	あぶら	25.8	30.6
		◎きゅうりのしそ和え			しそ	きゅうり・キャベツ	さとう			
21	水	吉野汁	とりにく		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぷん	あぶら	697	832
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					23.7	26.8
		☆ポテトコロッケ			にんじん・いんげん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・パンこ こむぎこ・さとう でんぷん	あぶら		
22	木	ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	644	748
		赤みそ汁	ぶたにく・あぶらあげ あかみそ		にんじん	ごんにゃく・ごぼう だいこん・ねぎ	さといも	あぶら		
		ソフトめん					ソフトめん		24.1	29.4
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
23	金	山菜ソフトめん（汁）	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		みずな・にんじん	わらび・やまうど・ねぎ ほししいたけ		あぶら	644	775
		☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら		
		◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう		29.7	32.8
		ご飯					【こめ】			
26	月	牛乳		【ぎゅうにゅう】					570	755
		新たけのこのオイスターソースいため	ぶたにく・あつあげ		にんじん・ピーマン	たけのこ・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎パンパンジー	ささみフレーク			きゅうり・もやし		ドレッシング	23.1	30.3
		チンゲンサイの中華スープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・とうもろこし ほししいたけ・ねぎ		あぶら		
27	火	ご飯					【こめ】		582	730
		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・さとう こむぎこ	あぶら	22.5	25.2
		◎きわかめの和えもの		くきわかめ		キャベツ		ドレッシング		
28	水	新たまねぎのみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	【たまねぎ】・ねぎ			672	793
		サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					24.6	28.3
		ホットドッグの具								
29	木	焼きフランクフルトのケチャップソースがけ	ぶたにく		【トマト】		さとう・でんぷん	あぶら	715	860
		◎キャベツのドレッシング和え				キャベツ		ドレッシング		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	【たまねぎ】	じゃがいも	あぶら	21.5	25.1
		麦ご飯		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ			
30	金	牛乳							634	771
		ハヤシシチュー	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		
		☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・さとう パンこ・みずあめ でんぷん	あぶら	24.5	28.1
		◎花野菜サラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
30	金	ご飯					【こめ】		634	771
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	ごんにゃく・【たまねぎ】	じゃがいも・さとう	あぶら	24.5	28.1
		白ごまつくね（小中2）	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぷん さとう	ごま・あぶら ラード		
30	金	◎和風サラダ	かまぼこ・かつおぶし		ほうれんそう・にんじん		さとう	あぶら		

- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】 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。）
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ◆印は丹陽西小学校の児童が考えた応募献立です。
- ☺印はたれを別添しします。
- ☼は「卵除去食」提供日です。
- 23日は「一宮を食べる学校給食の日」です。
- 01日、7日、8日、12日、14日、19日、20日、26日は、アレルギー（えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳）を含まない献立です。
- すべての食材には、そば・落花生を使用していません。

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。

