

一宮市教育委員会学校給食課 東浅井

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6月分 学校給食献立予定表



よくかんで食べよう

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)
18 水	わかめご飯	「まごわやさしい」 こんだて	わかめ			【こめ】		616	752
	さわらの照り焼き					さとう・でんぶん	あぶら		
	◎ごまきゅうり				きゅうり・だいこん	さとう	ごま	30.6	33.8
19 木	豆乳みそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	ほししいたけ	じゃがいも	あぶら		
	ご飯		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		718	864
	牛乳								
20 金	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		
	☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	しょうが・にんにく パン・ごまきこ でんぶん・さとう	あぶら	23.5	26.8
	◎ごぼうサラダ	ささみフレーク			ごぼう・きゅうり		ドレッシング		
21 土	中華めん					【ちゅうかめん】		633	763
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	しょうゆラーメン（汁）	ぶたにく・なると		にんじん・にら	もやし・とうもろこし		あぶら		
22 日	ポークシューマイ（小2・中3）	ぶたにく			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう ごまきこ・みずあめ	あぶら	28.4	34.7
	◎はくさいのナムル				はくさい	さとう	ごまあぶら		
	ご飯					【こめ】			
23 月	牛乳		【ぎゅうにゅう】					579	727
	◆愛知の魚ちゃん	とりにく・あかみそ・みそ			【キャベツ】・【たまねぎ】 しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
	◎切干しだいこんのさっぱり和え	まぐろフレーク			【きりほしだいこん】・きゅうり	さとう			
24 火	いか団子汁	【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・ねぎ・ほししいたけ			25.4	30.0
	＜いか団子＞	いか・たら			たまねぎ・しょうが	さとう			
	ご飯					【こめ】			
25 水	牛乳		【ぎゅうにゅう】					596	749
	☆あじのから揚げ中華香味だれ	あじ		はねぎ	しょうが・にんにく	ごまご・でんぶん さとう	あぶら・ごま ごまあぶら		
	◎きゅうりのささみ和え	ささみフレーク			きゅうり		ドレッシング	26.5	31.2
26 木	トウモロコシとほろろのスープ	ぶたにく		にんじん・トウモロコシ	えのきだけ・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら		
	スライスパン					スライスパン		639	751
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
27 金	照り焼きチキンサンドの具								
	「照り焼きチキン」	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら		
	◎キャベツのマヨ風味和え				キャベツ		マヨネーズ しょうが・みずあめ	28.6	32.2
28 土	ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	あぶら		
	ご飯					【こめ】		608	747
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
29 日	絹揚げのしょうが焼き	だいず			ねぎ・しょうが	でんぶん・さとう	あぶら		
	◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	28.5	33.5
	かきたま汁	たまご・とりにく・かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
30 月	煮込み					【こめ】・おおむぎ		637	795
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆たらとじゃがいもの甘がらめ	たら		さやいんげん	しょうが	でんぶん・じゃがいも さとう	あぶら		
31 火	◎ほうれんそうのおひたし	だいず・【とうふ】 ミックスみそ		ほうれんそう	もやし	さとう		21.5	25.2
	呉汁			にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが				
	ご飯					【こめ】		645	785
32 水	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	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		
	☆ふんわり野菜揚げ（小中2）	とうふ・きよにくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・ごまきこ でんぶん	あぶら	21.4	24.8
33 木	◎こまつなのなめだけ和え			こまつな	えのきだけ	みずあめ・さとう			

○ * 印の冷凍パインアップルの空袋は業者が回収します。

○ 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。

○ ◆印は千秋小学校の児童が考えた応募献立です。

○ 23日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

○ ☺ 印はたれを別添しします。

○ ☼ は「卵除去食」提供日です。

○ 2日、4日、6日、10日、12日、18日、23日、24日、27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。

