



2026年 5月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立朝日西小学校

日 曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載		
		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 金	ごはん					こめ		たんごのせっく こんだて	584	21.1
	ぎゅうにゅう		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	だけのこ・こんにやく・れんこん	さとう	あぶら			
	とうふのすましじる	とうふ		みつば	えのきだけ・だいこん ほししいだけ					
7 木	ごはん					こめ		614	23.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら			
	あかじそあえ			あかじそ	もやし・キャベツ					
ピリからじる	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	1年～4年 校外学習									
	5年・6年 お弁当持参									
11 月	むぎごはん					こめ・おおむぎ		611	19.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	やきにくやさしいため	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			
チンゲンサイとはるさめのスープ			チンゲンサイ・にんじん	えのきだけ・キャベツ	はるさめ					
12 火	ごはん					こめ		だしを あじわうひ	574	24.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さわらのしおこうじやき	さわら				こめこ	あぶら			
	しんだけのこのにもの	とりにく	こんぶ	さやいんげん	だけのこ・ごぼう	さとう	あぶら			
だしをあじわうすましじる	とうふ		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ						
13 水	ごはん					こめ		646	21.0	
	ぎゅうにゅう		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・カレーパウダー	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	ごはん					こめ		おうほ こんだて	650	24.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	おすのちからでけんさいらばいサバのなんぼんづけ	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・こんにやく	さとう	ごまあぶら			
はるキャベツのみそじる	とうふ・みそ	わかめ		キャベツ・えのきだけ	じゃがいも					
15 金	ソフトめん					ソフトめん		658	25.5	
	ぎゅうにゅう		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	ひよこごまめ・ハヤシルワ 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	ごはん					こめ		615	25.9	
	ぎゅうにゅう		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			
	ピーマンのしおこんぶいため	ハム	こんぶ	ピーマン・にんじん	もやし	ごまあぶら				
もちいりすましじる	ちくわ		こまつな	だいこん・ごぼう・ほししいだけ	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け」は、木曾川西小学校の児童が考えた応募献立です。
 おうちの人が作ってくれた好きな料理を学校みんな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。
 ●いちのみやなすのみそいため…なす
 ●うきうきかきたまじる…だいこん、はくさい、浮野地区でとれた卵が入っています。
 太子の食品は、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 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立朝日西小学校

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・主に体をつくるものになる		緑・主に体の調子を整える		黄・主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載		
			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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
19	火	ごはん					こめ		いちのみやを たべるかっこう きゅうしよく のひ	686	24.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		コロッケ	ふたにく・きゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ・さとう	あぶら			
		いちのみやなすのみそいため	ふたにく・ふたしパー 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			
		うきうきかきたまじる	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		635	19.2	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あげぎょうざ・2こ	ふたにく		にら	キャベツ・たまねぎ	こむぎこ・でんぷん	あぶら			
		パンパンジーサラダ	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	ふたにく		にんじん・とうもろこし	もやし・たまねぎ	ピーフン				
21	木	ごはん					こめ		600	24.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		しろみざかなのレモンソース	ホキ			レモン	さとう・こむぎこ・パンこ	あぶら			
		いそかあえ		のり	ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう				
		しんたまねぎのみそしる	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		640	22.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		デミグラスハンバーグ	ふたにく・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			
		こぶきいも			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		「まごわ やさしい」 こんだて	593	28.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あじのしおやき	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			
		ごじる	ふたにく・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	しらたまうどん					しらたまうどん		しゅんを あじわうひ	610	26.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さんさいうどん (しる)	とりにく		にんじん	わらび・ふき・たけのこ・ごぼう えのきたけ・はくさい・ねぎ					
		だいすときびなごのあまからがらめ	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		633	19.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		なまあげのヤンニョム	なまあげ			にんにく	さとう・でんぷん	あぶら			
		チャブチェ	ふたにく		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		613	20.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ちくわのいそべあげ 1〜3ねん・2ほん 4〜6ねん・3ほん	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら			
		くきわかめいため	ツナ	くきわかめ	にんじん		さとう	あぶら ごまあぶら			
けんちんじる	とうふ・あぶらあげ			だいこん・ごぼう・ほししいたけ こんにゃく	さといも	ごまあぶら					
29	金	むぎごはん					こめ・おおむぎ		586	25.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あつやきたまご	たまご				さとう・でんぷん	あぶら			
		キムタクごはん(ぐ)	ふたにく			はくさい・はくさいキムチ たくあん		あぶら			
やさいたっぶりみそしる	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		ただしい はしづかりの ひ				

◆お知らせ◆

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

