



2026年 6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：主に体をつくるもとになる		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) 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) 色のこい野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜・きのこ・果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	月	ごはん					こめ		716	24.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		とりのからあげあおじそマヨソース	とりにく		しそ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら・ごま ノンエッグ マヨネーズ			
		にんじんいため	かつおけすりぶし		にんじん		さとう	ごまあぶら			
		かみなりじる	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	ごまあぶら あぶら				
2	火	くろロールパン					くろロールパン		612	24.3	
		ぎゅうにゅう		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	ごはん					こめ		596	26.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あじのなんばんづけ	あじ		あかピーマン	たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら			
		いんげんのあえもの	とりにく		さやいんげん にんじん	もやし	さとう				
		わかたけじる	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	むぎごはん					こめ・おむぎ		651	21.5	
		ぎゅうにゅう		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	ごはん					こめ		632	24.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		なまあげのかみかみにくみそかけ 1ねん〜3ねん・1こ 4ねん〜6ねん・2こ	なまあげ・とりにく みそ			れんこん	さとう・でんぷん				
		ひじきのいために さわにわん	あぶらあげ ぶたにく	ひじき	さやいんげん にんじん	とうもろこし たけのこ・だいこん・こんにゃく	さとう	あぶら			
8	月	代休日									
9	火	ごはん					こめ		615	25.4	
		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			
		てっこつきんぴら		ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう	さとう	あぶら			
		だいこんときゅうにくのもの	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	ごはん					こめ		658	23.8	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		かつおとかほちゃのあまからがらめ	かつお		かほちゃ	たまねぎ	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら			
		しろみそしる	みそ		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ きりほしだいこん					
		ヨーグルト		ヨーグルト							
11	木	ソフトめん					ソフトめん		636	30.8	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ごもくソフトめん (しる)	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					
		いわしのからあげ	いわし				でんぷん	あぶら			
		うめおかかあえ	かつおけすりぶし		しそ	きゅうり・もやし・えだまめ うめ	さとう				
12	金	ごはん					こめ		611	17.8	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		やきぎょうざ・2こ	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			
		ピリからいため	なまあげ		にら	きりほしだいこん・たまねぎ はくさいキムチ	さとう	ごまあぶら			
		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	ごはん					こめ		635	15.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ミートボールハヤシ 〈にくだんご〉	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 たまねぎ	じゃがいも・ハヤシルウ でんぷん	あぶら あぶら			
		メロンゼリー-いりフルーツカクテル 〈メロンゼリー〉 〈サイダーゼリー〉				もも・パインアップル ナタデココ メロン レモン	さとう さとう さとう				

2026年 6月分 小学校給食献立予定表

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！



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となる		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)
16 火	むぎごはん					こめ・おおむぎ		578	28.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	おさかなそぼろどん(ぐ)	かんぼち・ツナ		さやいんげん	しょうが	さとう	あぶら		
	キャベツのあかしそむし			しそ	キャベツ・もやし				
17 水	ごはん					こめ		606	22.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくとレバーのうこうだれ	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		
	こんぶあえ		こんぶ		キャベツ・きゅうり				
18 木	ごはん					こめ		601	27.3
	ぎゅうにゅう		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		
	たくあんあえ				きゅうり・もやし・たくあん		ごま ごまあぶら		
19 金	あいちのこめこパン					こめこパン		631	27.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグのあいちのたまねぎソース	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		
22 月	ごはん					こめ		649	22.4
	ぎゅうにゅう		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		
	ピーマンとごまかなのいためもの		ちりめんじゃこ	ピーマン	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
23 火	ごはん					こめ		600	22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	タコライス(にく)	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(やさい)				キャベツ		あぶら		
24 水	ごはん					こめ		607	19.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくやさしいため	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		
25 木	ごはん					こめ		613	27.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いわしのうめ	いわし		しそ	うめ	でんぷん・さとう			
	きりぼしだいこんのもの	ちくわ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
26 金	ソフトめん					ソフトめん		636	28.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ちゃんぽん(しる)	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・2こ	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			
29 月	ごはん					こめ		639	30.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのしおやき	さば					あぶら		
	ごもくにまめ	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		
30 火	むぎごはん					こめ・おおむぎ		601	25.1
	ぎゅうにゅう		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		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		ほうれんそう	きりぼしだいこん・キャベツ	さとう	ごまあぶら		

◆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。
- 1日、3日、4日、5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・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。

お正月の献立 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、マヨネーズをあ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。

