



2026年 7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となる | | 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 水 | スライスパン・2まい | | | | | スライスパン | | 654 | 25.3 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | フィッシュフライ | たら・だいず | | | | 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 | ごはん | | | | | こめ | | 628 | 24.4 |
| | 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 | | |
| | 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 | | |
| | にくじゃが | 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 | むぎごはん | | | | | おおむぎ・こめ | | 626 | 23.4 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | ぶたキムチチャプチェ | 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 ごまあぶら | | |
| | かいせんトックスープ | 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 | ごはん | | | | | こめ | | 650 | 25.7 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | えだまめコロッケ | | | | 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 | | |
| | なつやすみそしる | 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 | ごはん | | | | | こめ | | 600 | 23.1 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | ほしがたおろしハンバーグ | 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・ラード | | |
| | 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 | | |
| | たなばたじる | 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 | ごはん | | | | | こめ | | 627 | 23.3 |
| | 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 | 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・スライス | 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が、今月の給食の「七夕汁」は、「米」から作られる「ビーファン」を使っています。

2026年 7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) 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) | |
| 9 木 | ごはん | | | | | こめ | | だしを あじわうひ | 591 | 25.5 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | ほっけのからあげ | ほっけ | | | | でんぷん | あぶら | | | |
| | ごもくいそに | 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 | | | |
| | だしをあじわうすましじる | とうふ | | みつば | はくさい・だいこん ほししいたけ | | | | | |
| 10 金 | ひやしうどん | | | | | ひやしうどん | | 614 | 24.9 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | ひやしうどん(ぐ) | ツナ | わかめ | にんじん | かんでん・もやし・きゅうり キャベツ | さとう | | | | |
| | とりにくとひよこまめのあまからがらめ | とりにく こうやどうふ | | | | ひよこまめ・でんぷん さとう | あぶら | | | |
| | ひやしうどんのたれ | | | | | | | | | |
| 13 月 | ごはん | | | | | こめ | | 「まごわ やさしい」 こんだて | 643 | 25.4 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | しろみざかなのレモンじょうゆ | たら | | | レモン | じゃがいも・でんぷん さとう | あぶら | | | |
| | きりぼしだいこんのもの | ベーコン | | にんじん さやいんげん | きりぼしだいこん | さとう | あぶら | | | |
| | ごまみそしる | 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 | むぎごはん | | | | | おおむぎ・こめ | | 660 | 19.0 | |
| | ぎゅうにゅう | | 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 | | | |
| | なつやすみソテー | 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 | ごはん | | | | | こめ | | おうほこんだて | 631 | 29.3 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | げんきもえろ!サバのちゃんちゃんやき | 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 | | | |
| | とりだんごじる | とりだんご・とうふ | | | しらたき・はくさい・ねぎ しょうが | | | | | |
| <とりだんご> | 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 | | 731 | 27.1 | |
| | ぎゅうにゅう | | 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 | | | |

応募献立 15日(水)

「げんきもえろ!サバのちゃんちゃんやき」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、旬のサバを使いました。

★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。

