

# 2026年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにして食事をしよう

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 きのこと	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 水	ごはん					《こめ》		637	794
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	たことじゃがいもの甘からめ	たこ				でんぷん じゃがいも さとう	あぶら		
	じゅうろくささげのささみ和え	ささみフレーク		《じゅうろくささげ》 《にんじん》	キャベツ		ドレッシング		
夏野菜みそ汁	《とうふ》 あぶらあげ ミックスみそ		オクラ 《かぼちゃ》	なす えのきたけ ねぎ			26.9	32.0	
2 木	ごはん					《こめ》		612	764
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	肉じゃが	ふたにく		《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		
	厚焼き卵	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
ごぼうのごまドレ和え			《にんじん》	ごぼう えだまめ		ドレッシング	24.0	28.3	
3 金	ごはん					《こめ》		650	803
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	ささみフライ	とりにく				パンこ こむぎこ こめこ	あぶら		
	オクラのネバネバ和え			オクラ	キャベツ なめこ				
	セレクトデザート	《とうふ》 かまぼこ		《にんじん》 はねぎ	はくさい えのきたけ	ピーマン			
*セタゼリー		かんてん		りんご レモン みかん	さとう みずあめ	あぶら	25.1	30.0	
*わらびもち	きなこ				あずき さとう わらびこ				
6 月	ごはん					《こめ》		610	775
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	ハンバーグの和風あんかけ	とりにく ふたにく			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら		
	とうがんの煮物	とりにく		さやいんげん	《とうがん》 ほししいたけ	さとう でんぷん			
モロヘイヤのみそ汁	《とうふ》 しろみそ		モロヘイヤ 《にんじん》	《たまねぎ》 えのきたけ ねぎ			26.3	31.9	
7 火	クロスロールパン					《クロスロールパン》		692	791
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	ポロニアステークのトマトソースかけ	とりにく ふたにく		《トマト》		でんぷん さとう	ラード あぶら		
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	あぶら		
	コンソメスープ	とりにく		《にんじん》 フロッコリー	キャベツ 《たまねぎ》 しめじ		あぶら		
ココアパウダー					さとう		28.3	32.1	
8 水	ごはん					《こめ》		598	751
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	さわらの梅だれがけ	さわら かつおぶし		しそ	うめ	みずあめ さとう でんぷん	あぶら		
	ひじきのそぼろ煮	とりにく 《だいす》	ひじき	《にんじん》	とうもろこし	さとう	あぶら		
すまし汁	《とうふ》		《にんじん》 《みつば》	はくさい だけのご えのきたけ ほししいたけ			28.6	34.4	
9 木	ごはん					《こめ》		644	803
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	酢ふた	ふたにく		ピーマン あかパプリカ	しょうが 《たまねぎ》	でんぷん こめこ さとう	あぶら		
	こまつなの中華和え			こまつな 《にんじん》		さとう	こまあぶら		
	中華コンソメスープ	とりにく		《にんじん》	《たまねぎ》 もやし ねぎ とうもろこし ほししいたけ	でんぷん	あぶら		
小魚		かたくちいわし			さとう		27.0	31.3	
10 金	ごはん					《こめ》 おおむぎ		707	881
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	◆トマトとなすのキーマカレー	ふたにく あかみそ		《にんじん》 《トマト》	《たまねぎ》 《なす》 にんにく	カレールー さとう			
	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		
キャベツソテー			《にんじん》	キャベツ		あぶら	23.8	28.1	
13 月	ごはん					《こめ》		603	757
	牛乳		《ぎゅうにゅう》						
	めだいの香味たれがけ	めだい				さとう でんぷん	あぶら こまあぶら こま		
	切り干しだいこんとわかめの和え物	ささみフレーク	わかめ		《きりほしだいこん》	さとう			
スタミナ汁	ふたにく 《とうふ》 あかみそ		《にんじん》 いら	《たまねぎ》 えのきたけ にんにく	じゃがいも		31.6	37.4	

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！



# 2026年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにして食事をしよう

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 きのこと	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)
14	火	冷やし中華めん								
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		揚げギョーザ (小2・中3)	ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	ラード あぶら	591	753
		冷やし中華の具								
		【もやしときゅうりのツナ和え】 【錦糸卵】 (冷やし中華のたれ)	まぐろフレーク たまご		《にんじん》 みすな	もやし きゅうり	さとう でんぷん さとう	あぶら	21.6	26.1
15	水	ご飯						《こめ》		
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		とり肉のから揚げレモンソースかけ	とりにく			しょうが レモン	でんぷん こめこ さとう	あぶら		
		じゃこピーマン	かつおぶし	《しらすぼし》	ピーマン	キャベツ	さとう	あぶら	25.3	29.5
		かみなり汁	《とうふ》		《にんじん》 《ほうれんそう》	だいこん えのきだけ こんにゃく ほししいだけ		こまあぶら		
16	木	ご飯						《こめ》		
		牛乳		《ぎゅうにゅう》						
		ピピンパの具	ぎゅうにく 《ふたにく》		《にんじん》 《チンゲンサイ》	しょうが にんにく	さとう でんぷん		656	825
		ポークシューマイ (小2・中3)	ふたにく			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら		
		ピリ辛スープ *フローズンヨーグルト	とりにく 《とうふ》 フローズンヨーグルト		《にんじん》 パプリカ にら	《ほくさい》 えのきだけ にんにく	さとう でんぷん	あぶら	28.0	34.2

- \*印の空袋等は業者が回収します。
- 《 》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。)
- ◆印は北方中学校の生徒が考えた応募献立です。
- 献立名に ( ) で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- 1日、6日、8日、9日、13日、15日は、アレルゲン(えび・かに・小麦・卵・乳)を含まない献立です。
- すべての食材には、くるみ・そば・落花生を使用していません。
- 都合により、献立が変更になる場合があります。



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。

## 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<b>す</b> いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。	<b>な</b> がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
<b>て</b> きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操やウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、涼しい時間帯や、室内でできることがおすすめです。	<b>つ</b> め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりと、夏バテの原因になります。
<b>き</b> そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	<b>や</b> しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
<b>な</b> つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。	<b>す</b> す(進)んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
		<b>み</b> みんなで一緒に食べる機会をつくらう	家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事をする機会をつくりましょう。
		<b>に</b> ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

**!** 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！