



2025年5月分 学校給食献立予定表

食のきまりを知ろう

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	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	木	ごはん					【こめ】		634	771
		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	こんにやく・【たまねぎ】	じゃがいも・さとう	あぶら		
		白ごまつくね（小中2）	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぶん さとう	ごま・あぶら ラード		
2	金	◎和風サラダ	かまぼこ・かつおぶし		ほうれんそう・にんじん		さとう	あぶら	24.5	28.1
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さけの照り焼き	さけ				さとう・でんぶん	あぶら		
7	水	ごぼうの甘辛いため	ぎゅうにく・ぶたにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	ごまあぶら あぶら	30.9	34.8
		なすのみそ汁	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・しろみそ		にんじん	【なす】・だいこん 【たまねぎ】・ねぎ		あぶら		
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
8	木	☆ソースカツ	ぶたにく				でんぶん・パンこ さとう	あぶら	589	730
		◎しそひじき和え		ひじき・かんてん	こまつな	もやし	さとう			
		けんちん汁	とりにく・あつあげ		にんじん	だいこん・ごぼう		ごまあぶら あぶら		
		ごはん					【こめ】			
9	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】					617	751
		絹厚揚げのマーボーソースがけ	だいず・ぶたにく あかみそ			しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	あぶら		
		いかとブロッコリーの中華いため	いか		ブロッコリー	にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら		
		はるさめスープ	ベーコン		にんじん	だいこん・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら		
12	月	ごはん					【こめ】・おおむぎ		617	756
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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		
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
13	火	◎福神漬和え			しそ	キャベツ・きゅうり 【だいこん】・うり・なす れんこん・しょうが・なたまめ	さとう		20.5	23.5
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら		
14	水	◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		611	764
		ちゃんこ汁	とりにく・やきどうふ		にんじん	はくさい・だいこん・えのきだけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら		
		＜とり団子＞	とりにく			たまねぎ	でんぶん・さとう			
		中華めん					【ちゅうかめん】			
15	木	牛乳		【ぎゅうにゅう】					627	764
		とん骨ラーメン（汁）	ぶたにく・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら		
		☆揚げギョーザ（小2・中3）	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード あぶら		
		◎チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ごまあぶら		
16	金	ごはん					【こめ】		655	798
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		◆☆さばの竜田揚げの愛知野菜あんかけ	さば		にんじん	しょうが 【たまねぎ】・【なす】	でんぶん・さとう	あぶら		
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま		
19	月	呉汁	だいず・【とうふ】 ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ しょうが	じゃがいも		29.4	32.7
		黒ロールパン					くろロールパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆コロコロスパイシーチキン	とりにく			にんにく	でんぶん・こめこ	あぶら		
19	月	さわやかゼリー和え				パイナップル・もも			27.3	32.9
		＜ソーダゼリー＞				レモン	さとう			
		春野菜のクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・アスパラガス ブロッコリー	【たまねぎ】	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら		
		ごはん					【こめ】			
19	月	牛乳		【ぎゅうにゅう】					621	808
		八宝菜	ぶたにく・【うずらたまご】 えび		にんじん・チンゲンサイ	【たまねぎ】・はくさい たけのこ・ほししいたけ	でんぶん・さとう	あぶら		
		ポークシューマイ（小2・中3）	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	こむぎこ・でんぶん さとう			
		◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		

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5月分 学校給食献立予定表



食事のきまりをしよう

にち 日	お 曜	こんだてめい 献立名	あか ちもと かからだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり ちもと かからだ ちようし との 緑：主に体の調子を整える		き ちもと 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			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)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			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		
20	火	ごはん					【こめ】		616	743
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハンバーグのおろしがけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・だいこん	でんぶん・さとう じゃがいも	ラード あぶら		
		◎みかンドレッシング和え	ささみフレーク		みすな	もやし		ドレッシング	25.7	29.4
		湯葉のすまし汁	【とうふ】・ゆば		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ				
21	水	わかめごはん		わかめ			【こめ】		624	780
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆いかと大豆の甘がらめ	いか・【だいず】		さやいんげん		でんぶん・さとう	あぶら		
		◎きゅうりのしそ和え			しそ	きゅうり・キャベツ	さとう		25.8	30.6
		吉野汁	とりにく		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぶん	あぶら		
22	木	ごはん					【こめ】		697	832
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ポテトコロッケ			にんじん・いんげん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・パンこ こむぎこ・さとう でんぶん	あぶら		
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	23.7	26.8
		赤みそ汁	ぶたにく・あぶらあげ あかみそ		にんじん	ごんにやく・ごぼう だいこん・ねぎ	さといも	あぶら		
23	金	ソフトめん					ソフトめん		644	748
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		山菜ソフトめん(汁)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		みすな・にんじん	わらび・やまうど・ねぎ ほししいたけ		あぶら		
		☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	24.1	29.4
		◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう			
26	月	ごはん					【こめ】		644	775
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ていどいのはちみつ風味	とりにく			しょうが	【はちみつ】・さとう でんぶん	あぶら		
		◎切りしだいにんのごま酢和え	まぐろフレーク			【きりほしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら	29.7	32.8
		138かきたま汁	【たまご】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
27	火	ごはん					【こめ】		570	755
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		新たけのこのオイスターソースいため	ぶたにく・あつあげ		にんじん・ピーマン	たけのこ・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		◎バンバンジー	ささみフレーク			きゅうり・もやし		ドレッシング	23.1	30.3
		チンゲンサイの中華スープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・とうもろこし ほししいたけ・ねぎ		あぶら		
28	水	ごはん					【こめ】		582	730
		牛乳		【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・さとう こむぎこ	あぶら		
		◎荳わかめの和えもの		くきわかめ		キャベツ		ドレッシング	22.5	25.2
		新たまねぎのみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	【たまねぎ】・ねぎ				
29	木	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		672	793
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ホットドッグの具								
		焼きフランクフルトのケチャップソースがけ	ぶたにく		【トマト】		さとう・でんぶん	あぶら		
		◎キャベツのドレッシング和え				キャベツ		ドレッシング	24.6	28.3
30	金	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	【たまねぎ】	じゃがいも	あぶら		
		麦ごはん					【こめ】・おおむぎ		715	860
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん・トマト	【たまねぎ】・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
		☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・さとう パンこ・みずあめ でんぶん	あぶら	21.5	25.1
		◎花野菜サラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		

- 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。
- ◆印は丹陽西小学校の児童が考えた応募献立です。
- 26日は「一宮を食べる学校給食の日」です。
- 2日、8日、9日、13日、15日、20日、21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。

