



2025年6月分 学校給食献立予定表



よくかんで食べよう

日 曜	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)
2月	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					645	785
	肉じゃが	ぶたにく		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		
	☆ふんわり野菜揚げ（小中2）	とうふ・ぎょにくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・こむぎこ でんぷん	あぶら	21.4	24.8
3火	◎こまつなのなめだけ和え			こまつな	えのきたけ	みずあめ・さとう			
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					651	785
	☆とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら		
4水	◎こがね和え			ほうれんそう	とうもろこし	さとう		22.3	24.8
	じゃがいものすり流し	しろみそ		にんじん	たまねぎ・だいこん・ねぎ	じゃがいも			
	白玉うどん					【しらたまうどん】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					635	748
5木	カレーうどん（汁）	とりにく・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	カレールウ・でんぷん	あぶら ラード あぶら		
	キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう		22.2	25.8
	◎もやしのしそひじき和え		ひじき・かんてん	こまつな	もやし	さとう			
	さばの塩焼き	さば					あぶら		
6金	◎シャキシャキ和え	ささみフレーク		みずな	もやし		ドレッシング	31.6	36.9
	とうがん汁	【とうふ】・かまぼこ		にんじん・はねぎ	とうがん・ほししいたけ				
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					624	758
9月	れんこんバーグのおろしがけ	ぶたにく			れんこん・たまねぎ・だいこん	さとう・でんぷん パンこ	あぶら		
	☆ごぼうチップス		【あおのりこ】		ごぼう	でんぷん	あぶら	25.6	29.0
	かみかみみそ汁	とりにく・あつあげ・ミックスみそ		にんじん・はねぎ	こんにゃく・きりぼしだいこん		あぶら		
	ご飯					【こめ】			
10火	牛乳		【ぎゅうにゅう】					605	747
	厚揚げと野菜のいためもの	あつあげ		あかパプリカ	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	さとう・でんぷん	あぶら		
	◎ほうれんそうのツナ和え	まぐろフレーク		ほうれんそう・にんじん			ドレッシング		
	つぼん汁	とりにく・やきとうふ		にんじん	ねぎ・こんにゃく ほししいたけ・しょうが	さといも	あぶら	22.2	25.9
11水	*冷凍パインアップル				パインアップル				
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					659	790
	☆ポテトコロッケ			にんじん・さやいんげん	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 でんぷん	あぶら		
12木	キャベツとウインナのソテー	ウインナー			キャベツ		あぶら	20.7	23.5
	トマトと卵のコンソメスープ	たまご		にんじん・【トマト】・パセリ	たまねぎ	でんぷん			
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					593	748
13金	いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう・でんぷん			
	◎いんげんのごまささみ和え	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	ごま	26.3	31.5
	オクラのみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		オクラ・にんじん	えのきたけ・ねぎ				
	ミルクロールパン					ミルクロールパン			
14土	牛乳		【ぎゅうにゅう】					606	760
	オムレツのデューセルソース	たまご		バジル	えのきたけ・マッシュルーム たまねぎ・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら オリーブあぶら		
	◎ブロッコリーの塩レモンドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	25.0	30.7
	コンソメスープ	ベーコン・だいす		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
15日	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					650	807
	☆とり肉のカレー風味揚げ	とりにく・だいすこ		パセリ	にんにく	でんぷん・こめこ	マヨネーズ しょうみりょう あぶら		
	◎いろいろ和え	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ドレッシング	29.9	35.2
16月	けんちん汁	ぶたにく・【とうふ】		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ		あぶら		
	麦ご飯					【こめ】・おむぎ			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					603	794
	☆揚げギョーザ（小2・中3）	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら		
17火	◎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	あぶら	21.2	25.9
	チンゲンサイともずくの中煮スープ	ぶたにく・【とうふ】	もずく	にんじん・チンゲンサイ	もやし・ほししいたけ	でんぷん	あぶら		
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					628	759
18水	だいこんのそぼろ煮	とりにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいたけ・しょうが	さとう	あぶら		
	☆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	19.2	21.8
	◎だいこん葉のソフトふりかけ		ちりめんじゃこ	だいこんば	だいこん	さとう	ごま		



2025年6月分 学校給食献立予定表



よくかんで食べよう

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	あか ちん からだ そろも 赤：主に体の組織をつくる		みどり ちん からだ ちようし たいの 緑：主に体の調子を整える		き ちん からだ 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		
18	水	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					658	811
		チャーハンの具	ベーコン・たまご		にんじん	エリンギ・ねぎ		ごまあぶら		
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	25.0	30.2
		八宝湯	とりにく・えび・いか		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
19	木	わかめごはん		わかめ			【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					616	752
		さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぶん	あぶら		
		◎ごまきゅうり				きゅうり・だいこん	さとう	ごま	30.6	33.8
		豆乳みそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん ほししいたけ	じゃがいも	あぶら		
20	金	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					718	864
		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 しろいんげんまめ	あぶら		
		☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ・こむぎこ でんぶん・さとう	あぶら	23.5	26.8
		◎ごぼうサラダ	ささみフレーク			ごぼう・きゅうり		ドレッシング		
23	月	中華めん					【ちゅうかめん】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					633	763
		しょうゆラーメン (汁)	ぶたにく・なると		にんじん・にら	もやし・とうもろこし		あぶら		
		ポークシュマイ (小2・中3)	ぶたにく			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	あぶら	28.4	34.7
		◎はくさいのナムル				はくさい	さとう	ごまあぶら		
24	火	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					579	727
		◆愛知の鶏ちゃん	とりにく・あかみそ・みそ			【キャベツ】・【たまねぎ】 しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		◎ゆきしだいこんのさっぱり和え	まぐろフレーク			【きりほしだいこん】・きゅうり	さとう			
		いか団子汁	【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・ねぎ・ほししいたけ			25.4	30.0
25	水	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					596	749
		☆あじのから揚げ中華香味だれ	あじ		はねぎ	しょうが・にんにく	こめこ・でんぶん さとう	あぶら・ごま ごまあぶら		
		◎きゅうりのささみ和え	ささみフレーク			きゅうり		ドレッシング	26.5	31.2
		トウモロコシとほろろのスープ	ぶたにく		にんじん・トウモロコシ	えのきだけ・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら		
26	木	スライスパン					スライスパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					639	751
		照り焼きチキンサンドの具								
		「照り焼きチキン」	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら		
		◎キャベツのマヨ風味和え				キャベツ		マヨネーズふう ちょうみりよう	28.6	32.2
27	金	ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	あぶら		
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					608	747
		絹厚揚げのしょうが焼き	だいず			ねぎ・しょうが	でんぶん・さとう	あぶら		
		◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	28.5	33.5
30	月	かきたま汁	たまご・とりにく・かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
		麦ごはん					【こめ】・おおむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					637	795
		☆たらとじゃがいもの目がらめ	たら		さやいんげん	しょうが	でんぶん・じゃがいも さとう	あぶら		
		◎ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	さとう		21.5	25.2
呉汁			だいず・【とうふ】 ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが				

○ ＊ 印の冷凍パインアップルの空袋は業者が回収します。

○ 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。

○ ◆印は千秋小学校の児童が考えた応募献立です。

○ 24日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

○ 3日、5日、9日、11日、13日、19日、24日、25日、30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。

