



2025年5月分 学校給食献立予定表

食事のきまりを知ろう

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	ご飯					【こめ】		617	762
		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		
		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		
2	金	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	30.9	34.8
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ソースカツ	ぶたにく				でんぶん・パンこ さとう	あぶら		
7	水	◎しそひじき和え		ひじき・かんてん	こまつな	もやし	さとう		24.8	28.3
		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		
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
8	木	☆たらのせん茶揚げ	たら		せんちゃ		でんぶん	あぶら	579	747
		◎ほうれんそうのささみ和え	ささみフレーク		ほうれんそう・にんじん	もやし		ドレッシング		
		若竹汁	かまぼこ・【とうふ】	わかめ	にんじん・【みつば】	だけのこ				
		ご飯					【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	だいた・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巻いため	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	麦ご飯					【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・ななめ	さとう		20.5	23.5
		ご飯					【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	ご飯					【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	だいた・【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				バインアップル・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		
		ご飯					【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 だけのこ・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			
		◎バンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
19	月	ご飯					【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		
19	月	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			25.7	29.4

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話合っ
てみましょう！



2025年5月分 学校給食献立予定表

食事のきまりを知ろう

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	あか おも からだ そいき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし との 緑：主に体の調子を整える		き 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（たんばく質）	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）	たんばく質 (g)	たんばく質 (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	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		でんぷん・さとう	あぶら	25.8	30.6
		◎きゅうりのしそ和え			しそ	きゅうり・キャベツ	さとう			
21	水	吉野汁	とりにく		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぷん	あぶら	697	832
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					23.7	26.8
		☆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 でんぷん	あぶら		
22	木	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	644	748
		赤みそ汁	ふたにく・あぶらあげ あかみそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう だいこん・ねぎ	さといも	あぶら		
		ソフトめん					ソフトめん		24.1	29.4
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
23	金	山菜ソフトめん（汁）	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		みずな・にんじん	わらび・やまうど・ねぎ ほししいたけ		あぶら	644	775
		☆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		
		◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう		29.7	32.8
		ごはん					【こめ】			
26	月	牛乳		【ぎゅうにゅう】					570	755
		新たけのこのオイスターソースいため	ふたにく・あつあげ		にんじん・ピーマン	たけのこ・にんにく	さとう・でんぷん	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		
27	火	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	22.5	25.2
		◎華わかめの和えもの		くきわかめ		キャベツ		ドレッシング		
28	水	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			672	793
		サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					24.6	28.3
		ホットドッグの具	ふたにく		【トマト】		さとう・でんぷん	あぶら		
29	木	「焼きフランクフルトのケチャップソースがけ	ふたにく				さとう・でんぷん	あぶら	715	860
		◎キャベツのドレッシング和え				キャベツ		ドレッシング		
		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	21.5	25.1
		麦ごはん		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ			
30	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】					634	771
		ハヤシシチュー	ふたにく		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 でんぷん	あぶら	24.5	28.1
		◎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		
		ごはん					【こめ】		634	771
		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	24.5	28.1
		白ごまつくね（小中2）	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぷん さとう	ごま・あぶら ラード		
		◎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		

- 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。
- 印はたれを別添りします。
- は「卵除去食」提供日です。
- 23日は「一宮を食べる学校給食の日」です。
- 1日、7日、8日、12日、14日、19日、20日、26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。

