

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)
2月		ごはん								
		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		
		◎こがね和え			ほうれんそう	とうもろこし	さとう		22.3	24.8
3火		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
		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	カレールー・でんぷん	あぶら		
4水		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	ラード あぶら		
		◎もやしやしそひじき和え		ひじき・かんてん	こまつな	もやし	さとう		22.2	25.8
		だしをあじわう日								
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					603	749
5木		さばの塩焼き	さば							
		◎シャキシャキ和え	ささみフレーク		みずな	もやし		あぶら		
		とうがん汁	【とうがん】・かまぼこ		にんじん・はねぎ	とうがん・ほししいたけ			31.6	36.9
		れんこんバーグのおろしかけ	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		
6金		☆ごぼうチップス		【あおのりこ】		ごぼう	でんぷん	あぶら		
		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・きりほしだいこん		あぶら	25.6	29.0
		厚揚げと野菜のいためもの	あつあげ		あかバブリカ	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		
9月		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
		*冷凍パイナップル				パイナップル				
		☆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		
		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		
10火		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		20.7	23.5
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう・でんぷん			
		◎いんげんのごまさみし和え	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	ごま		
		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			26.3	31.5
11水		ミルクロールパン					ミルクロールパン			
		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		
12木		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	25.0	30.7
		☆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(うすしょうゆ) 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		
		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	29.9	35.2
13金		麦ご飯					【こめ】・おおむぎ			
		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		
		◎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
16月		チンゲンサイともずく中華スープ	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		
		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		
17火		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		
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					658	811
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		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	でんぷん	あぶら	25.0	30.2

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6月分 学校給食献立予定表



よくかんで食べよう

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	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)
18	水	わかめご飯 牛乳 さわらの照り焼き ◎ごまきゅうり 豆乳みそ汁	「まごわやさしい」 こんだて	わかめ 【ぎゅうにゅう】			【こめ】 さとう・でんぷん	あぶら	616	752
						きゅうり・だいこん はくさい・だいこん ほししいたけ	さとう じゃがいも	ごま あぶら	30.6	33.8
19	木	ご飯 牛乳 ポークカレー ☆ミンチカツ ◎ごぼうサラダ		【ぎゅうにゅう】	にんじん・【トマト】	たまねぎ	【こめ】 じゃがいも・カレールウ しろいんげんまめ パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら あぶら	718	864
						たまねぎ		あぶら	23.5	26.8
20	金	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン (汁) ポークシューマイ (小2・中3) ◎はくさいのナムル		【ぎゅうにゅう】	にんじん・にら	もやし・とうもろこし	【ちゅうかめん】 でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	あぶら	633	763
						たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく はくさい	さとう	あぶら ごまあぶら	28.4	34.7
23	月	ご飯 牛乳 ◆愛知の鶏ちゃん ◎ゆきだしにんじんのさっぱり和え いか団子汁 ＜いか団子＞		【ぎゅうにゅう】		【キャベツ】・【たまねぎ】 しょうが・にんにく 【きりほしだいこん】・きゅうり	【こめ】 さとう・でんぷん	あぶら	579	727
						さとう			25.4	30.0
24	火	ご飯 牛乳 ☆あじのから揚げ中華香味だれ ◎きゅうりのささみと和え トウモロコシとほろもろのスープ	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】	はねぎ	しょうが・にんにく	【こめ】 こめこ・でんぷん さとう	あぶら・ごま ごまあぶら ドレッシング	596	749
						きゅうり えのきだけ・ほししいたけ とうもろこし		あぶら	26.5	31.2
25	水	スライスパン 牛乳 照り焼きチキンサンドの具 「照り焼きチキン」 ◎キャベツのマヨ風味和え ベジタブルスープ		【ぎゅうにゅう】			スライスパン さとう・でんぷん	あぶら マヨネーズふう ちょうみりょう	639	751
						しょうが キャベツ		あぶら	28.6	32.2
26	木	ご飯 牛乳 絹揚げのしょうが焼き ◎ブロッコリーのドレッシング和え かきたま汁	ただしい はしづかいの日	【ぎゅうにゅう】			【こめ】		608	747
						ねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	28.5	33.5
27	金	麦ご飯 牛乳 ☆たらとじゃがいもの甘がらめ ◎ほうれんそうのおひたし 呉汁	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ		637	795
						しょうが	でんぷん・じゃがいも さとう	あぶら	21.5	25.2
30	月	ご飯 牛乳 肉じゃが ☆ぶんわり野菜揚げ (小中2) ◎こまつなのなめだけ和え		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		645	785
						にんじん・さやいんげん ごんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	21.4	24.8
						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		
						こまつな えのきだけ	みずあめ・さとう			

○ * 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。

○ 23日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

○ 印はたれを別送ります。

○ は「卵除去食」提供日です。

○ 2日、4日、6日、10日、12日、18日、23日、24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。

