

令和6年 5月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵・乳・小麦・えび かに・そば・落花生 くるみ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン・食物繊維) その他の野菜 果物・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実			
1 水	白玉うどん					白玉うどん		小麦	760	31.9
	山菜うどん(汁)	かまぼこ・油揚げ		にんじん	えのきたけ・はくさい・しめじ わらび・たけのこ・なめこ			乳		
	牛乳		牛乳							
	米粉の鶏天・2個	鶏肉			しょうが	米粉・でん粉	油			
	ツナ和え	ツナ		こまつな	キャベツ・とうもろこし	砂糖				
2 木	ご飯					米		乳	858	33.2
	牛乳		牛乳							
	新じゃがとかつおの甘辛がらめ	かつお			たけのこ	じゃがいも・砂糖 でん粉	油			
	新たまねぎのみそ汁	豚肉・とうふ・みそ		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ					
かしわもち					あずき・米粉・砂糖					
7 火	ご飯					米			727	28.5
	ビビンバ(肉)	豚肉・みそ		にんじん	しょうが・にんにく だけのこ	砂糖	油			
	ビビンバ(野菜)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油			
	牛乳		牛乳					乳		
	キムチスープ	鶏肉		チンゲンサイ	キムチ・キャベツ しめじ	トック				
8 水	ココア揚げパン					小型ロールパン・砂糖	油	小麦・乳	728	24.6
	ブチパン					ブチパン		小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	豆乳シチュー	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油			
ブロッコリーソテー	鶏肉		ブロッコリー	キャベツ		オリーブ油				
9 木	ご飯					米			750	30.5
	牛乳		牛乳					乳		
	おろしハンバーグ	鶏肉・豚肉			だいこん・たまねぎ	砂糖・でん粉	油・ラード			
	骨太和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう・にんじん		砂糖				
かきたま汁	鶏肉・卵 高野どうふ		みつば	たまねぎ・はくさい えのきたけ	でん粉		卵			
10 金	ご飯					米			736	31.6
	牛乳		牛乳					乳		
	さわらの塩こうじ焼き	さわら				米粉	オリーブ油			
	きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	油			
ちゃんこ汁	鶏肉・焼きどうふ		こまつな	しろたき・キャベツ えのきたけ・しょうが						
13 月	ソフトめん					ソフトめん		小麦	766	32.2
	ミートソース	豚肉・豚レバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリーンピース・マッシュルーム	砂糖・ハヤシルウ じゃがいも	油	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でん粉	ラード・油			
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング			
14 火	ご飯					米			843	30.7
	牛乳		牛乳					乳		
	とろ〜り 玉ねぎみそソースのさばステーキ	さば・みそ			たまねぎ	砂糖・でん粉	オリーブ油			
	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		砂糖	油			
だしを味わう若竹汁	とうふ	わかめ		はくさい・えのきたけ たけのこ						
15 水	ご飯					米			748	23.7
	牛乳		牛乳					乳		
	肉団子の黒酢がらめ	肉団子		かぼちゃ・赤ピーマン ピーマン	たまねぎ	砂糖・でん粉	油			
	えびワンタンスープ	えび		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし 干しいたけ	ワンタンの皮		えび・小麦		
オレンジ				オレンジ						
16 木	ご飯					米			800	30.3
	牛乳		牛乳					乳		
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅干し	でん粉・砂糖				
白和え	とうふ・だいず		こまつな	えのきたけ	砂糖	ごま				
肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油				
17 金	ご飯					米			750	29.9
	牛乳		牛乳					乳		
	いかフライ	いか				パン粉・小麦粉	油	小麦		
うきうき切り干し卵いため	卵・豚肉		ほうれんそう	切り干しだいこん	砂糖	油	卵			
一宮のみそ汁	とうふ・油揚げ・みそ		にんじん	だいこん・なす・ねぎ						

応募献立 14日(火)

「とろ〜り 玉ねぎみそソースのさばステーキ」は、木曾川東小学校の児童が考えた応募献立です。愛知県で有名なたまねぎを使ったトロトロのソースがさばにかかっています。魚が苦手な人でもおいしく食べられるように、甘めのソースをかけた料理を考えてくれました。

一宮を食べる学校給食の日 17日(金)

一宮でとれた食材を多く使っています。うきうき切り干し卵のためには「切り干しだいこん」、市内の浮野地区でとれた「卵」、一宮のみそ汁には「だいこん」「なす」が入っています。一宮でとれた食材や献立名を太字で表記しています。

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！



令和6年 5月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵・乳・小麦・えび かに・そば・落花生 くるみ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実			
20	月	麦ご飯					米・大麦			766	23.9
		牛乳		牛乳					乳		
		焼肉はるさめいため	牛肉		赤ピーマン	キャベツ・しめじ にんにく・しょうが	はるさめ・砂糖	油・ごま油			
		フライドポテト				じゃがいも	油	小麦			
21	火	チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	きくらげ・たまねぎ もやし				755	28.0
		ご飯				米					
		牛乳		牛乳					乳		
		生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・鶏肉・みそ だいず				でん粉・砂糖				
		おかか和え	かつお削り節		ほうれんそう	キャベツ	砂糖				
22	水	沢煮わん	豚肉		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ だけのこ・干しいだけ				774	32.8
		りんごパン				りんごパン		小麦・乳			
		牛乳		牛乳					乳		
		さけのレモンマヨソース	さけ			レモン	でん粉・砂糖	ノンエッグ マヨネーズ 油			
23	木	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		ドレッシング		804	32.8
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ エリンギ	じゃがいも				
		ご飯				米					
		牛乳		牛乳					乳		
		つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・砂糖				
24	金	赤じそ和え			赤じそ	だいこん・きゅうり				770	31.8
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・鶏肉 かまぼこ・卵		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう 干しいだけ	でん粉・砂糖	油	卵		
		ご飯				米					
		牛乳		牛乳					乳		
27	月	あじの香味だれ	あじ			にんにく・しょうが・ねぎ	でん粉・砂糖	油		746	26.7
		ごま和え			さやいんげん	もやし	砂糖	ごま			
		わかめのみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	にんじん	しめじ・たまねぎ	じゃがいも				
		ご飯				米					
28	火	牛乳		牛乳					乳	740	27.5
		鶏肉とレバーの濃厚だれ	鶏肉・鶏レバー みそ				でん粉・砂糖 じゃがいも	油			
		磯香和え		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖				
		けんちん汁	生揚げ		にんじん	だいこん・こんにゃく ねぎ・干しいだけ	さといも				
29	水	麦ご飯					米・大麦			861	27.9
		牛乳		牛乳					乳		
		マーボードウフ	豚肉・みそ・とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・だけのこ にんにく・しょうが・ねぎ	砂糖・でん粉	油			
		パンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油			
30	木	ご飯					米			740	25.8
		ビーフカレー	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	油	小麦		
		牛乳		牛乳					乳		
		まめまめサラダ	ツナ・だいず		ブロッコリー	えだまめ	白いんげん豆	ノンエッグ マヨネーズ			
		いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖		乳		
31	金	中華めん					中華めん		小麦	727	29.1
		しょうゆラーメン (汁)	豚肉・なると		にら	たまねぎ・キャベツ もやし・にんにく			小麦		
		牛乳		牛乳					乳		
		揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉	油・ラード	小麦		
31	金	切り干しだいこんのナムル			にんじん・チンゲンサイ	切り干しだいこん	砂糖	ごま油		727	29.1
		ご飯				米					
		牛乳		牛乳					乳		
		厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉		卵		
31	金	五目煮豆	ちくわ・だいず・鶏肉		さやいんげん	ごぼう	砂糖	油		727	29.1
		キャベツ豚汁	豚肉・みそ		にんじん	キャベツ・えのきだけ	じゃがいも				
		味付けのり		のり							

「まごわ
やさしい」
献立

正しい
はしづかいの
日

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 2日、7日、10日、14日、16日、21日、24日、27日、28日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。
食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

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。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

