

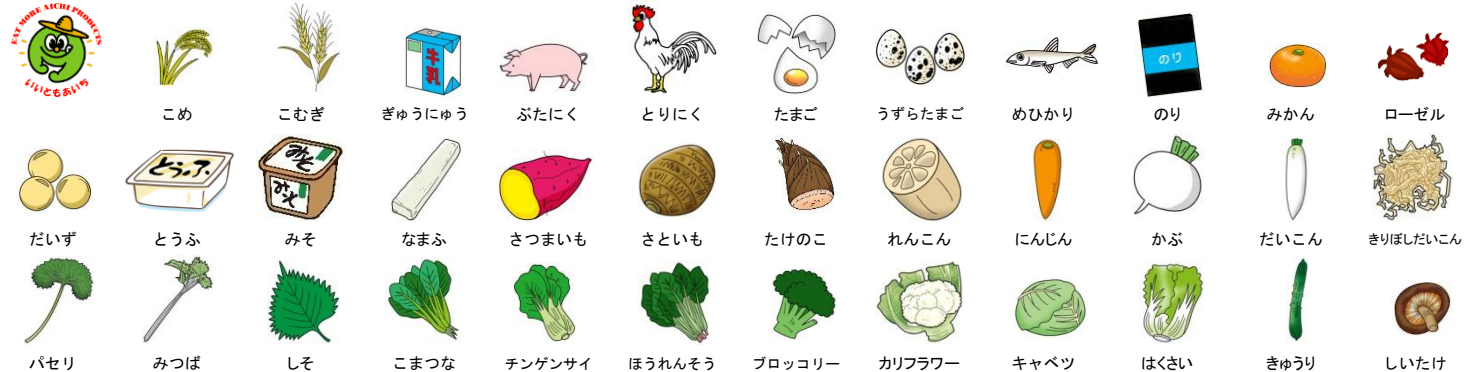
# 令和4年11月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日 曜	食 器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			637	25.8
	皿	レバーいりしるごまつくね(2こ)	とりレバー とりにく			たまねぎ	さとう パンこ	ごま			
	小	なまあげのしょうがに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ はくさい しいたけ	さとう かたくりこ				
皿	しおキャベツ		のり		キャベツ きゅうり にんにく			ごま ごまあぶら			
2 水	皿	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			めん			641	25.0
	大	きしめんのしる	とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい しいたけ	さといも さとう				
	皿	てづくりかきあげ		ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ えだまめ	てんぷらこ	あぶら			
小	きんぴられんこん	まぐろあぶらづけ		さやいんげん	れんこん	さとう	ごま	ごま			
4 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			592	25.2
	皿	ピビンバのく	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ にんにく だいずもやし	さとう	ごま ごまあぶら			
	皿	きんしたまご	たまご				さとう	あぶら			
小	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ						
皿	かたぬきチーズ		チーズ								
7 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			606	19.2
	皿	★えいようまんてん！だいこんぼ のふりかけ【えび】	ベーコン かつおぶし	ちりめんじゃこ ほしえび	だいこんぼ						
	皿	さつまいもコロッケ						さつまいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
小	けんちんじる	豆腐や野菜が入った 醤油仕立ての汁物です。	とうふ		にんじん はねぎ	しろねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	さといも	ごまあぶら			
「いい歯の日」～よく噛める献立～											
8 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			623	22.8
	皿	かれいフライのレモンに	かれい			レモン	こむぎこ パンこ さとう	あぶら			
	皿	かみかみサラダ ごまドレッシング	とりにく			ごぼう れんこん	さとう	ドレッシング			
小	きりぼしだいこんとなめこのみそし る	とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	なめこ はくさい きりぼしだいこん たまねぎ しろねぎ						
9 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			627	25.9
	小	とりにくととうふのちゅうかに	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ しろねぎ にんにく	さとう かたくりこ				
	皿	やきぎょうざ(2こ)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら			
皿	ちゅうかあえ	とりにく			キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら				
10 木	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			685	24.3
	皿	メンチカツ とんかつソース	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら			
	小	やさしいソー テー		パンにメンチカツと野菜ソ テーを挟んで食べましょう。	にんじん	キャベツ					
大	コンスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも					
11 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			664	28.7
	小	さばのみそぎんがみやき	さば みそ				さとう				
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう				
皿	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり						
14日～18日 「地元の味を楽しむスペシャル週間」											
14 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			683	23.2
	皿	ちりゅうしやくざいのひ	とりにく だいず			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	ちりゅうだいずととりにくのあげに									
皿	だいこんサラダ マヨドレッシング	まぐろあぶらづけ			だいこん きゅうり		ドレッシング				
小	てんさんのしろだしじる	とうふ		にんじん みつば	はくさい しいたけ	さといも					
小	ミニローゼルゼリー				ローゼル	さとう					

就労継続支援事業 A 型事業所「空」で栽培した椎茸が入っています。

愛知県産の食材(11月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です  
 ※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。  
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【11月学校給食献立月目標】  
 かんしゃ た  
 感謝して食べよう



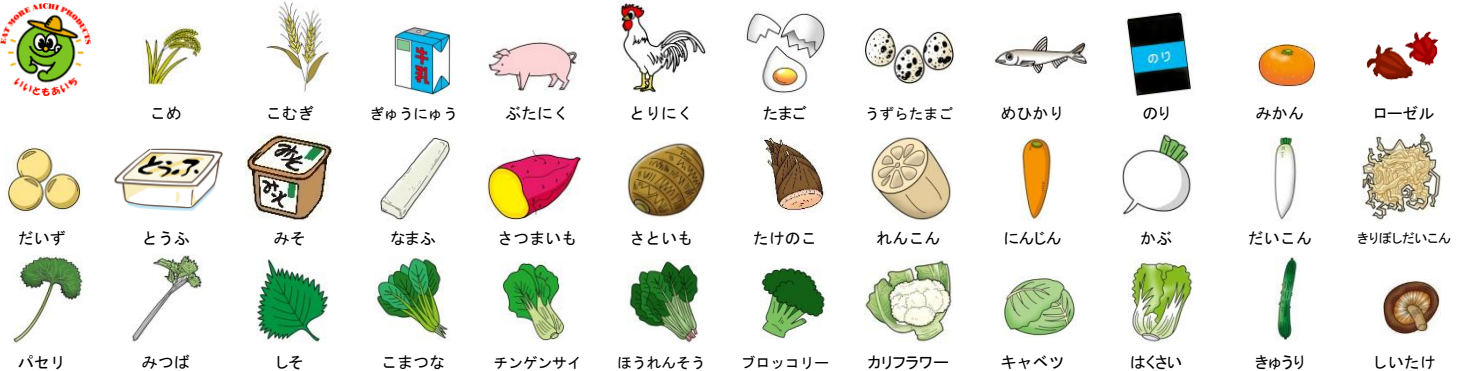


# 令和4年11月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日 曜	食 器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			856	34.9
	皿	レバーいりしるごまつね(3こ)	とりレバー とりにく			たまねぎ	さとう パンこ	ごま			
	小	なまあげのしょうがに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ はくさい しいたけ	さとう かたくりこ				
2 水	皿	しおキャベツ		のり		キャベツ きゅうり にんにく		ごま ごまあぶら		770	30.3
	大	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			めん さいいも さとう				
	大	きしめんしる	とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい しいたけ	さいいも さとう				
4 金	皿	てづくりかきあげ		ちりめんじゃこ		たまねぎ えだまめ れんこん	てんぷらこ	あぶら		748	30.5
	小	きんぴられんこん	まぐるあぶらづけ		にんじん さやいんげん		さとう	ごま			
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
7 月	皿	ピビンパのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ にんにく だいずもやし	さとう	ごま ごまあぶら		830	25.2
	皿	きんしたまご	たまご				さとう	あぶら			
	小	わかめスープ	わかめ		にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ					
8 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			797	27.5
	皿	★えいようまんてん！だいこんぼ のふりかけ【えび】	ベーコン かつおぶし		だいこんぼ						
	皿	さつまいもコロケ		ちりめんじゃこ ほしえび				さつまいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
9 水	小	けんちんじる	豆腐		にんじん はねぎ	しろねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	さいいも	ごまあぶら		820	32.8
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう							
	皿	かかれいフライのレモンに	かかれい					さつまいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
10 木	皿	かみかみサラダ	とりにく			なめこ はくさい きりぼしだいこん たまねぎ しろねぎ	さとう	ドレスシグ		865	31.9
	皿	ごまドレッシング									
	小	きりぼしだいこんとなめこのみそし る	とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ						
11 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			842	34.8
	小	とりにくととうふのちゅうかに	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ しろねぎ にんにく	さとう かたくりこ				
	皿	やきぎょうざ(3こ)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり	こむぎこ	あぶら			
14 月	皿	ちゅうかあえ	とりにく				はるさめ さとう	ごまあぶら		874	28.4
	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
	小	メンチカツ とんかつソース	ぶたにく とりにく		にんじん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ	あぶら			
14 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			842	34.8
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ		にんじん	たまねぎ こんにゃく	さとう				
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう				
14 月	皿	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり				874	28.4
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	皿	ちりゅうしょくさいのひ	とりにく だいず			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら			
14 月	皿	ちりゅうだいつとりにくのあげに								842	34.8
	皿	だいこんサラダ	まぐるあぶらづけ			だいこん きゅうり		ドレスシグ			
	小	てんさんのしろだしじる	豆腐		にんじん みつば	はくさい しいたけ	さいいも				
就労継続支援事業 A 型事業所「空」で栽培した椎茸が入っています。											

愛知県産の食材(11月分予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です  
 ※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。  
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【11月学校給食献立月目標】  
 かんしゃ た  
 感謝して食べよう



