

令和4年7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 金	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう				うどん		671 26.5
	大	ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ		さとう		
	小	にくだんごのわふうあん(2こ)	とりにく			たまねぎ		パンこ さとう	あぶら	
4 月	皿	じゃがいものコロコロあげ		あおのり				じゃがいも	あぶら	677 22.4
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	小	ゴーヤいりホイコーロー	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ゴーヤ キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ にんにく		さとう かたくりこ		
5 火	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ		こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	607 24.4
	皿	れいとうみかん				みかん				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
6 水	皿	いわしのにつけ	いわし					さとう		649 23.2
	皿	えだまめサラダ マヨネーズ				えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし			マヨネーズ	
	小	とうがのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	とうがんと えのきたけ しろねぎ				
7 木	皿	やさいふりかけ	かつおぶし		かぼちゃ にんじん あおな しそ			さとう		657 22.1
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン			さとう		
8 金	皿	ほしがたコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ		じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	640 22.0
	小	あまのがわじる ◎わらびもち	とりにく とうふ きなこ		にんじん オクラ	はくさい		そうめん わらびこ さとう タピオカ		
	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		
11 月	小	なつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす		カレールー		613 24.9
	皿	チーズオムレツ	たまご	チーズ					あぶら	
	皿	チュロス	たまご	スキムミルク				こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	
12 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		602 28.3
	皿	とうふハンバーグのおろしソース かけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ だいこん		さとう かたくりこ	あぶら	
	小	モロヘイヤいりかきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん モロヘイヤ	はくさい しいたけ		かたくりこ		
12 火	皿	れいとうみかん				みかん				602 28.3
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	小	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しろねぎ		さとう かたくりこ	ごまあぶら	
12 火	皿	コーンしゅうまい(2こ)	ぶたにく			とうもろこし たまねぎ		こむぎこ		28.3
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり			ごま ごまあぶら	

愛知県産の食材(7月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



たまご



あおのり



はくさい



たまねぎ



キャベツ



だいず



みそ



みかん



とうがんと



ピーツ



モロヘイヤ



トマト



なす



かぼちゃ

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。
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。



【7月学校給食献立月目標】

なつ しゆん しょくざい し
 夏が旬の食材を知ろう



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)				
			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	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	たんぱく質 (g)				
13	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		609			
	血	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく		にら	もやし はくさいキムチ		かたくりこ	ごまあぶら				
	水	あつやきたまご	たまご					さとう かたくりこ	あぶら				
	小	ちりゅうしよくさいのひ ちりゅうだいのごじる	とりにく だいの あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ				29.4			
14	大	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		617			
	血	しょうゆラーメンのしる	ぶたにく なると	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ							
	木	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ		こむぎこ	あぶら				
	小	ゆでやさしいサラダ パンパンジードレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	24.3			
15	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		643			
	血	さばのみそぎんがみやき	さば みそ					さとう					
	金	ぶたにくとやさしいしょうがに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい こんにやく		じゃがいも さとう			27.9		
	小	きゅうりのしそひじきあえ		ひじき	しそ	きゅうり		さとう					
19	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		599			
	血	ぶたにくとかぼちゃのあまからに	ぶたにく		かぼちゃ	しょうが		かたくりこ さとう	あぶら				
	火	ごまゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			ごま				
	小	やさしいつぶりすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	とうがん はくさい しろねぎ ごぼう		かたくりこ		21.6			
20	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		643			
	血	だいたいドライカレー	ぶたにく だいの		にんじん			コーンスターチ					
	水	ビッグチキンナゲット	とりにく					パンこ こむぎこ	あぶら				
	小	ズッキーニ入りコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	ズッキーニ キャベツ とうもろこし たまねぎ いちご みかん		かたくりこ		28.7			
◎いちごみかんのゼリー								さとう					
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A(μg) B1(mg) B2(mg) C(mg)			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
		633	25.1	27.0	371	98	3.2	259	0.58	0.51	30	4.0	2.0



給食のレシピをご家庭で!

ボルシチ風スープ

<7月6日(水)実施>

♥ 給食では、知立市産のピーツを使用します ♥

【材料】4人分

【作り方】

ベーコン	40g	おろしにんにく	少々
ピーツ	50g	サラダ油	少々
にんじん	60g	コンソメ粉	小さじ1
たまねぎ	120g	洋風だし	小さじ1/2
トマト	100g	食塩	少々
		こしょう	少々
		ローリエ	1枚

- ① ベーコンとたまねぎは細切り、ピーツとにんじんは皮をむいて角切り、トマトは皮ごと角切りにする。
- ② サラダ油をひいた鍋でにんにくとベーコンを炒める。
- ③ ②に、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ ③に、水とローリエ、ピーツ、トマトを加え、火が通るまで煮込む。
- ⑤ ④からローリエを取り出し、コンソメと洋風だしを加える。
- ⑥ 塩とこしょうで味を調えたら、出来上がり。



手作りふりかけ

<7月7日(木)実施>

♥ 苦手食材が人気のふりかけに! ♥

【材料】6人分

【作り方】

ツナ(缶詰)	70g	いりごま	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	40g	しょうゆ	小さじ2
ひじき(乾燥)	4g	砂糖	小さじ2
にんじん	50g	酒	大さじ1/2
ピーマン	30g		
かつおぶし	8g		

- ① ひじきは水で戻し、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ② ちりめんじゃこを弱火で炒める。
- ③ ツナ、にんじん、ひじき、ピーマンを順に加えて中火で炒める。
- ④ 酒、砂糖、しょうゆを入れる。
- ⑤ 水分がなくなったら、かつおぶし、いりごまを混ぜ合わせ、出来上がり。



きりとり

がっこうきゅうしょく しょくいく ないよう いけん かんそう か き きにゅう たんにん せんせい ていしゅつ
 学校給食や食育だりの内容についてご意見・ご感想がありましたら、下記にご記入いただき、担任の先生へ提出
 してください。名前は無記名でも結構です。

がっこうめい
学校名

なまえ
名前

令和4年7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 金	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう				うどん		789	30.5
	大	ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ		さとう			
	小	にくだんごのわふうあん(2こ)	とりにく			たまねぎ		パンこ さとう	あぶら		
4 月	皿	じゃがいものコロコロあげ		あおりの				じゃがいも	あぶら	855	27.3
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	小	ゴーヤいりホイコーロー	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ゴーヤ キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ にんにく		さとう かたくりこ			
5 火	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ		こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	774	29.8
	皿	れいとうみかん				みかん					
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
6 水	皿	いわしのにつけ	いわし					さとう		840	31.5
	皿	えだまめサラダ マヨネーズ				えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし			マヨネーズ		
	小	とうがのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	とうがんと えのきたけ しろねぎ					
7 木	皿	やさいふりかけ	かつおぶし		かぼちゃ にんじん あおな しそ			さとう		857	28.0
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	とづりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン			さとう			
8 金	皿	ほしがたコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ		じゃがいも パンこ 小むぎこ	あぶら	844	27.4
	小	あまのがわじる ◎わらびもち	とりにく とうふ きなこ		にんじん オクラ	はくさい		そうめん わらびこ さとう タピオカ			
	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			
11 月	小	なつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす		カレールー		797	31.2
	皿	チーズオムレツ	たまご	チーズ					あぶら		
	皿	チュロス(2ほん)	たまご	スキムミルク				こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら		
12 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		784	35.8
	皿	とうふハンバーグのおろしソース かけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ だいこん		さとう かたくりこ	あぶら		
	小	モロヘイヤいりかきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん モロヘイヤ	はくさい しいたけ		かたくりこ			
12 火	皿	れいとうみかん				みかん				784	35.8
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	小	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しろねぎ		さとう かたくりこ	ごまあぶら		
12 火	皿	コーンしゅうまい(3こ)	ぶたにく			とうもろこし たまねぎ		こむぎこ		35.8	35.8
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり			ごま ごまあぶら		

愛知県産の食材(7月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



たまご



あおりの



はくさい



たまねぎ



キャベツ



だいず



みそ



みかん



とうがんと



ピーツ



モロヘイヤ



トマト



なす



かぼちゃ

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。
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。



【7月学校給食献立月目標】

なつ しゆん しょくざい し
 夏が旬の食材を知ろう



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)				
			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					
13	水	大 ごはん 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	もやし はくさいキムチ	こめ	かたくりこ	ごまあぶら	771			
		血 ぶたキムチどんのぐ											
		小 あつやきたまご	たまご										
14	木	大 ちゅうかめん 牛乳	ぶたにく	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ	ちゅうかめん			751			
		血 さばのみそぎんがみやき	さば みそ										
		小 しょうゆラーメンのしる	ぶたにく	なると	にら	にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり	こむぎこ	あぶら ドレッシング				
15	金	大 ちゅうかめん 牛乳	ぶたにく	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ	ちゅうかめん			817			
		血 さばのみそぎんがみやき	さば みそ										
		小 ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく	はんぺん	にんじん	さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい こんにやく	じゃがいも さとう					
19	火	大 ちゅうかめん 牛乳	ぶたにく	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ	ちゅうかめん			772			
		血 ぶたにくとかぼちゃのあまからに	ぶたにく		かぼちゃ	しょうが	かたくりこ さとう	あぶら					
		小 ぐまゆかりあえ	とうふ かまぼこ		しそ	キャベツ きゅうり	かたくりこ	ごま					
20	水	大 ちゅうかめん 牛乳	ぶたにく	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ	ちゅうかめん			815			
		血 だいたいドライカレー	ぶたにく	だいず	にんじん	にんにく たまねぎ	こめ	コーンスターチ					
		小 ビッグチキンナゲット	とり				パンこ	こむぎこ	あぶら				
		◎いちごみかんのゼリー	ベーコン		にんじん	パセリ	ズッキーニ	キャベツ	とうもろこし たまねぎ	いちご みかん	さとう		
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
		805	30.9	25.4	410	123	4.2	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.2	2.6



給食のレシピをご家庭で!

ボルシチ風スープ

<7月6日(水)実施>

♥ 給食では、知立市産のピーツを使用します ♥

【材料】4人分

【作り方】

ベーコン	40g	おろしにんにく	少々
ピーツ	50g	サラダ油	少々
にんじん	60g	コンソメ粉	小さじ1
たまねぎ	120g	洋風だし	小さじ1/2
トマト	100g	食塩	少々
		こしょう	少々
		ローリエ	1枚

- ① ベーコンとたまねぎは細切り、ピーツとにんじんは皮をむいて角切り、トマトは皮ごと角切りにする。
- ② サラダ油をひいた鍋でにんにくとベーコンを炒める。
- ③ ②に、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ ③に、水とローリエ、ピーツ、トマトを加え、火が通るまで煮込む。
- ⑤ ④からローリエを取り出し、コンソメと洋風だしを加える。
- ⑥ 塩とこしょうで味を調えたら、出来上がり。



手作りふりかけ

<7月7日(木)実施>

♥ 苦手食材が人気のふりかけに! ♥

【材料】6人分

【作り方】

ツナ(缶詰)	70g	いりごま	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	40g	しょうゆ	小さじ2
ひじき(乾燥)	4g	砂糖	小さじ2
にんじん	50g	酒	大さじ1/2
ピーマン	30g		
かつおぶし	8g		

- ① ひじきは水で戻し、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ② ちりめんじゃこを弱火で炒める。
- ③ ツナ、にんじん、ひじき、ピーマンを順に加えて中火で炒める。
- ④ 酒、砂糖、しょうゆを入れる。
- ⑤ 水分がなくなったら、かつおぶし、いりごまを混ぜ合わせ、出来上がり。



きりとり

がっこうきょうしゅく しゅくいく ないよう いけん かんそう か き きにゅう たんにん せんせい ていしゅつ
 学校給食や食育だりの内容についてご意見・ご感想がありましたら、下記にご記入いただき、担任の先生へ提出
 してください。名前は無記名でも結構です。

がっこうめい
学校名

なまえ
名前
