

令和4年9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 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 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 木	大	ごはん 牛乳 カラフルやさいのキーマカレー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ビーマン あかビーマン トマト	たまねぎ なす	ナン カレールウ		660	
	中	チキンナゲット(2こ)	とりにく			もも パインアップル みかん	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	25.8	
	小	フルーツのみかんゼリーあえ								
2 金	大	ごはん 牛乳 ちりゅうしょくさいのひ ★にくみそチーズどんのぐ 【チーズ】	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ビーマン はねぎ	たけのこ しろねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう		670	ごまあぶら
	中	さといもコロケ	とりにく				さといも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	25.8	
	小	すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	ごぼう だいこん はくさい えのきたけ				
5 月	大	ごはん 牛乳 ロモ・サルタード	ぶたにく	ぎゅうにゅう	赤ビーマン パセリ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ		595	オリーブオイル
	中	フライドポテト					じゃがいも	あぶら	18.8	
	小	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ とうもろこし				
6 火	大	ごはん 牛乳 ピピンバのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しいたけ にんにく だいずもやし	こめ さとう		638	ごま ごまあぶら
	中	きんしたまご わかめスープ	たまご ベーコン とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ	さとう	あぶら	25.6	
	小	◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト			さとう			
7 水	大	ごはん 牛乳 いわしのかぼやき	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ さとう かたくりこ こめこ		568	あぶら
	中	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			23.2	
	小	★かきたまじる【卵】	たまご とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	かたくりこ			
8 木	大	ちゅうかめん 牛乳 しおラーメンのしる	ぶたにく なた	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	とうもろこし はくさい もやし しろねぎ	ちゅうかめん		613	
	中	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	たまねぎ キャバツ	こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら	23.6	
	小	ゆでやさいサラダ パンパンジードレッシング		ヨーグルト	あかビーマン	キャバツ きゅうり きビーマン		ドレッシング		
9 金	大	ごはん 牛乳 とうふハンバーグきつああんかけ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう		たまねぎ きく キャバツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら	627	
	中	ゆかりあえ			しそ	だいこん えのきたけ しろねぎ はくさい	さといも		24.2	
	小	さといものみそしる	とりにく みそ		にんじん はねぎ	りんご みかん ぶどう	さとう			
12 月	大	ごはん 牛乳 ごぼういりつくね(2こ)	とりにく	ぎゅうにゅう		ごぼう たまねぎ たまねぎ しいたけ	こめ さとう		606	
	中	★とうふのたまごとし【卵】	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん みつば		さとう		26.3	ごま ごまあぶら
	小	しおキャバツ		のり		キャバツ きゅうり にんにく				
13 火	大	ごはん 牛乳 マーボードーフ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	622	
	中	にんじんしゅうまい(2こ)	たら		にんじん	たまねぎ	こむぎこ かたくりこ		27.0	
	小	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	キャバツ		ごま ごまあぶら		

愛知県産の食材(9月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



だいず



みそ



にんじん



かぼちゃ



しいたけ



チンゲンサイ



さといも



たまねぎ



とうがん



はくさい



なす



キャバツ



みつば



みかん

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。

【9月学校給食献立月目標】

にほんがたしよくせいかつ
 日本型食生活のよさを見直そう



令和4年9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 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 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 木	大	ごはん 牛乳 カラフルやさいのキーマカレー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ビーマン あかピーマン トマト	たまねぎ なす	ナン カレールウ		863	
	小	チキンナゲット(3こ) フルーツのみかんゼリーあえ	とりにく			もも パインアップル みかん	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	32.9	
2 金	大	ごはん 牛乳 ちりゅうしょくさいのひ ★にくみそチーズどんのぐ 【チーズ】	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ビーマン はねぎ	たけのこ しろねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう		850	ごまあぶら
	中	さといもコロッケ	とりにく				さといも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	31.9	
	小	すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	ごぼう だいこん はくさい えのきたけ				
5 月	大	ごはん 牛乳 ロモ・サルタード	ぶたにく	ぎゅうにゅう	赤ピーマン パセリ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ		782	オリーブオイル
	小	フライドポテト コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	24.6	
6 火	大	ごはん 牛乳 ピピンバのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しいたけ にんにく だいずもやし	こめ さとう		799	ごま ごまあぶら
	中	きんしたまご わかめスープ	たまご ベーコン とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ	さとう	あぶら	31.3	
	小	◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト			さとう			
7 水	大	ごはん 牛乳 いわしのかぼやき	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ さとう かたくりこ こめこ	あぶら	742	
	小	きゅうりのこんぶあえ ★かきたまじる【卵】	たまご とうふ かまぼこ	こんぶ	にんじん はねぎ	きゅうり はくさい しろねぎ しいたけ	かたくりこ		30.5	
8 木	大	ちゅうかめん 牛乳 しおラーメンのしる	ぶたにく なた	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	とうもろこし はくさい もやし しろねぎ	ちゅうかめん		788	
	中	あげぎょうざ(3こ)	ぶたにく		にら	たまねぎ キャバツ	こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら	30.8	
	小	ゆでやさいサラダ パンパンジードレッシング アーモンドこざかな		いわし	あかピーマン	キャバツ きゅうり きピーマン		ドレッシング アーモンド		
9 金	大	ごはん 牛乳 とうふハンバーグきつあんかけ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう		たまねぎ きく キャバツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら	793	
	中	ゆかりあえ	とりにく みそ		しそ にんじん はねぎ	だいこん えのきたけ しろねぎ はくさい	さといも		29.7	
	小	◎おつきみゼリー				りんご みかん ぶどう	さとう			
12 月	大	ごはん 牛乳 ごぼういりつくね(3こ)	とりにく	ぎゅうにゅう		ごぼう たまねぎ たまねぎ しいたけ	こめ さとう		796	
	中	★とうふのたまごじ【卵】	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん みつば		さとう		33.6	ごま ごまあぶら
	小	しおキャバツ		のり		キャバツ きゅうり にんにく				
13 火	大	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	813	
	中	にんじんしゅうまい(3こ)	たら		にんじん	たまねぎ	こむぎこ かたくりこ		33.9	
	小	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	キャバツ		ごま ごまあぶら		

愛知県産の食材(9月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



だいず



みそ



にんじん



かぼちゃ



しいたけ



チンゲンサイ



さといも



たまねぎ



とうがん



はくさい



なす



キャバツ



みつば



みかん

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。



【9月学校給食献立月目標】

にほんがたしょくせいかつ
 日本型食生活のよさを見直そう



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)	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 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質		
14 水	大皿	ごはん 牛乳 かれいフライのレモンに	かれい	ぎゅうにゅう		レモン	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	776 28.5	
	中皿	たくあんのごまあえ				だいこんづけ キャベツ		ごま		
	小皿	ぶたじる	ぶたにく とろふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しろねぎ ごぼう えのきたけ	さといも			
15 木	中皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		890 33.0	
	大皿	なすいりミートソース	ぶたにく		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす	ハヤシルウ さとう	あぶら		
	小皿	パンブキアンサンプルエッグ ひじきサラダ わふうクリームドレッシング	たまご とりにく	ひじき		とうもろこし きゅうり	かたくりこ	ドレッシング		
16 金	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		797 26.2	
	中皿	にくだんごとえだまめ のあんからめ	とりにく		はねぎ	たまねぎ えだまめ しろねぎ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら		
	小皿	チンゲンサイいりはるさめスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい みかん	はるさめ			
20 火	大皿	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		856 26.6	
	小皿	ハヤシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら		
	中皿	しろみざかなのポテトやき カラフルあえ	ほき		あかピーマン にんじん かぼちゃ あおな ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし うめ	じゃがいも こめこ さとう	あぶら		
21 水	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		739 33.5	
	中皿	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		
	小皿	あつやきたまご とうがんじる	たまご とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい とうがん しろねぎ こんにやく	さとう かたくりこ	あぶら		
22 木	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		826 33.3	
	中皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ		にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ しょうが たまねぎ	パンこ かたくりこ	あぶら		
	小皿	せんぎりやさいのさっぱり かいそうサラダ やさしいばいドレッシング	とりにく なまあげ	わかめ くきわかめ こんぶ しろすぎのり あかつのまた		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
26 月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		863 33.0	
	中皿	とりにくとじゃがいものあげに	とりにく			しょうが	じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら		
	小皿	ごまひじきあえ いしかりじる	さけ とろふ みそ	ひじき	にんじん こまつな にんじん はねぎ	キャベツ はくさい だいこん しめじ こんにやく しろねぎ	さとう	ごま		
27 火	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		837 30.7	
	小皿	とりにくととうふのちゅうかに	とりにく とろふ		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			
	中皿	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 かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		
28 水	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		765 27.0	
	中皿	いかはんべんのソースかけ	いか たら かつおぶし	あおのり		キャベツ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら		
	小皿	ぶたにくとこんさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん きやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく ごぼう みかん	じゃがいも さとう			
29 木	中皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		779 30.5	
	中皿	メンチカツ 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		
	小皿	やさしいソテー			にんじん	キャベツ				
30 金	大皿	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		813 33.5	
	中皿	ささみチーズサンドフライ	とりにく	チーズ			こむぎこ パンこ	あぶら		
	小皿	ちりゅうしょうがのひ ちりゅうだいのサラダ ごまドレッシング	だいず		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング		
小皿	さわにわん	ぶたにく		にんじん みつば	ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ					

じゃがいもの衣がついています。

鮭の入った味噌汁です。

材料をすべて千切りに
したすまし汁です。

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)
	808	30.7	26.4	405	127	4.1	A (μg) 315	B1 (mg) 0.78	B2 (mg) 0.62	C (mg) 34	5.0	2.8

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 今月の我が家の自慢料理 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

今月は2日(金)にハツ田小学校5年1組 神原倉さんの「肉みそチーズ丼の具」を取り入れました。お楽しみに!

