

令和4年6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 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		
1 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		677	25.5
	皿	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら		
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん きやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう			
2 木	皿	もやしときゅうりのゆかりあえ			しそ	もやし きゅうり			676	22.4
	大	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん			
	大	カレーなんばんうどんのしる	とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ はくさい しょうが	カレーウ かたくりこ			
3 金	皿	こめこのコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら	618	24.0
	小	さんしよくあえ			にんじん	きゅうり もやし	さとう			
	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			
6 月	皿	あじフライ ソース	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら	637	22.2
	皿	きんぴらごぼう	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま		
	小	さつまじる	とりにく みそ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ	じゃがいも			
7 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		583	25.1
	小	とうふのたまごとし	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん みつば	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ	さとう			
	皿	こぎかなまいにちコツコツ		いわし			さとう	アーモンド ごま		
8 水	皿	あつぎりきゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			677	25.3
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	いかフライのレモンに	いか			レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
9 木	皿	たくあんのごまあえ				たくあんづけ キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	675	28.5
	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい こんにやく しろねぎ ごぼう	さとう	ごま		
	皿	◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト			さとう			
10 金	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		630	26.2
	皿	オムレツ	たまご				さとう かたくりこ	あぶら		
	大	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう ハヤシルウ	オリーブオイル		
13 月	小	かんぴょう入りコールスローサラダ コールスロードレッシング				キャベツ とうもろこし かんぴょう	さとう	ドレッシング	601	24.7
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	皿	かみかみにくみそどんのぐ めひかりフライ(2ほん) ソース	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	ごま		
14 火	小	やさいとぎのこのしろだしじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ しいたけ	パンこ こむぎこ	あぶら	654	28.4
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	やきにくふういため	ぶたにく		にんじん ビーマン あかビーマン	たまねぎ				
14 火	小	じゃがいものしろみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ	じゃがいも		654	28.4
	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			
14 火	皿	しゅうまい(2こ)	とりにく ぶたにく たら			たまねぎ	こむぎこ		654	28.4
	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく とうふ だいず		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
	皿	にらともやしのナムル		にら		もやし しょうが	さとう			

愛知県産の食材(6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。
 ※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。
 ※◎は、業者配送です。



【6月学校給食献立月目標】

よくかんで食べよう



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	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		
15 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		590	24.9
	皿	さばのほっちょうみそに	さば みそ				さとう			
	皿	ひじきとえだまめのサラダ		ひじき		とうもろこし えだまめ		ドレッシング		
	小	わふうクリアードレッシング								
16 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		655	25.3
	大	なすいりミートソース	ぶたにく		にんじん	なす たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ さとう			
	小	カラフルサラダ	かつおぶし		にんじん かぼちゃ ほうれんそう あおな あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし うめ もやし	さとう			
	皿	ココアまめ	だいず				かたくりこ さとう	あぶら ココア		
17 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		615	23.2
	皿	あいちけんさんしょくざいりぎょう ざ(2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ かたくりこ	あぶら		
	皿	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうたけのこのゴロゴロチン ジャオロース	ぶたにく		ピーマン	たけのこ にんにく	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
	小	ちりゅうどうふのはるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しろねぎ しいたけ	はるさめ			
20 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		665	19.5
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレーウ			
	皿	やさしいりメンチカツ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パンこ こむぎこ	あぶら		
	皿	ふくじんあえ			しそ こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ুরি なす れんこん しょうが なたまめ	さとう			
21 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		591	23.5
	小	はっぼうさい	ぶたにく いか		にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう			
	皿	ビーフンとやさしいためもの	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ	ビーフン	ごまあぶら		
	皿	れいとうみかん				みかん				
22 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		605	23.5
	皿	ささみのうめじそフライ	とりにく		しそ	うめ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	皿	ごまひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま		
	小	たまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はねぎ にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ しろねぎ				
23 木	皿	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロワッサン		668	20.9
	皿	にくだんごのケチャップに(2こ)	とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ かたくりこ さとう	あぶら		
	大	ポトフ	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも			
	小	フルーツのアセロラゼリーあえ				みかん もも アセロラ パインアップル	さとう			
24 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		597	25.2
	皿	さけのおろしぎんがみやき	さけ			だいこん	さとう			
	小	せんぎりやさいのさっぱりに	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ	パンこ かたくりこ	あぶら		
	皿	しおだれサラダ		のり		キャベツ きゅうり もやし にんにく		ごま ごまあぶら		
27 月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		645	21.6
	小	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		
	皿	パンクインアンサンプルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ		かたくりこ	あぶら		
	皿	メロン				メロン				
28 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		614	24.5
	皿	だいたいりタコライスのご	ぶたにく だいず	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく				
	皿	キャベツ				キャベツ				
	小	ミニトマト			ミニトマト					
29 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		654	21.4
	皿	くきやさいととりにくのあげに	とりにく		アスパラガス	れんこん しょうが	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら		
	皿	はものやさしいサラダ ごまドレッシング			チンゲンサイ	こんにゃく キャベツ		ドレッシング		
	小	こんにゃのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく				
30 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		601	22.7
	皿	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			
	小	やさしいとうにゅうに	とりにく とうふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ	かたくりこ パンこ	あぶら		
	皿	いそかあえ		のり		キャベツ きゅうり もやし	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)	
	A(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)								
	633	24.1	28.6	371	100	3.0	251	0.58	0.50	26	4.2	2.1



令和4年6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 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		
1	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		860	30.9
	皿	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら		
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん きやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう			
2	皿	もやしときゅうりのゆかりあえ			しそ	もやし きゅうり			806	26.4
	大	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん			
	大	カレーなんばんうどんのしる	とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ はくさい しょうが	カレーウ かたくりこ			
3	皿	こめこのコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら	790	29.5
	小	さんしよくあえ			にんじん	きゅうり もやし	さとう			
	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			
4	皿	あじフライ ソース	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら	828	27.9
	皿	きんぴらごぼう	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま		
	小	さつまじる	とりにく みそ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ	じゃがいも			
5	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		750	30.9
	皿	ユウリンチー	とりにく		はねぎ	しろねぎ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		
	皿	きりぼしだいごんのナムル			にんじん	きゅうり きりぼしだいごん	さとう	ごまあぶら ラー油		
6	小	はをつよくするちゅうかスープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし えのきたけ			817	28.6
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	小	とうふのたまごとし	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん みつば	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ	さとう			
7	皿	こぎかなまいにちコツコツ		いわし			さとう	アーモンド ごま	856	34.7
	皿	あつぎりきゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
8	皿	いかフライのレモンに	いか			レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	824	33.1
	皿	たくあんのごまあえ				たくあんづけ キャベツ		ごま		
	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい こんにやく しろねぎ ごぼう				
9	皿	◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト			さとう		857	36.2
	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			
	皿	オムレツ	たまご				さとう かたくりこ	あぶら		
10	大	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう ハヤシシルウ	オリーブオイル	774	31.3
	小	かんぴょう入りコールスローサラダ コールスロードレッシング				キャベツ とうもろこし かんぴょう	さとう	ドレッシング		
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
11	皿	かみかみにくみそどんのぐ	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	ごま	824	33.1
	皿	めひかりフライ(3ぼん) ソース		めひかり			パンこ こむぎこ	あぶら		
	小	やさいときこのしろだしじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ しいたけ				
12	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		857	36.2
	皿	やきにくふういため	ぶたにく		にんじん ビーマン あかビーマン	たまねぎ				
	小	じゃがいものしろみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ	じゃがいも			
13	皿	れいとうみかん				みかん			774	31.3
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	しゅうまい(3こ)	とりにく ぶたにく たら			たまねぎ	こむぎこ			
14	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく とうふ だいず		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	857	36.2
	皿	にらともやしのナムル		にら		もやし しょうが	さとう			

愛知県産の食材(6月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



チンゲンサイ



たまねぎ



れんこん



ミニトマト



きゅうり



みつば



にんじん



しそ



だいこん



きくらげ



なたまめ



たけのこ



ねぎ



ぶたにく



とりにく



たまご



だいず



とうふ



みそ



めひかり



メロン



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。
 ※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。
 ※◎は、業者配送です。



【6月学校給食献立月目標】

よくかんで食べよう



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	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					
15 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		755	30.4			
	皿	さばのはっちょうみそに	さば みそ				さとう						
	皿	ひじきとえだまめのサラダ		ひじき		とうもろこし えだまめ		ドレッシング					
小	わふうクリアードレッシング												
小	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							
16 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		883	33.4			
	大	なすいりミートソース	ぶたにく		にんじん	なす たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ さとう						
	小	カラフルサラダ	かつおぶし		にんじん かぼちゃ ほうれんそう あおな あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし うめ もやし	さとう						
皿	ココアめ	だいず					かたくりこ さとう	あぶら ココア					
17 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		812	29.6			
	皿	あいちけんさんしょくざいりぎょう ざ(3こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ かたくりこ	あぶら					
	皿	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうたけのこのゴロゴロチン ジャオロース	ぶたにく		ピーマン	たけのこ にんにく	かたくりこ さとう	ごまあぶら					
	小	ちりゅうどうふのはるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しろねぎ しいたけ	はるさめ						
20 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		877	24.6			
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレーウ						
	皿	やさしいりメンチカツ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パンこ こむぎこ	あぶら					
皿	ふくじんあえ			しそ こまつな	キャベツ きゅうり だいこん かり なす れんこん しょうが なたまめ	さとう							
21 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		758	29.1			
	小	はっぼうさい	ぶたにく いか		にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう						
	皿	ビーフンとやさしいためもの れいとうみかん	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ みかん	ビーフン	ごまあぶら					
22 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		763	28.4			
	皿	ささみのうめじそフライ	とりにく		しそ	うめ	こむぎこ パンこ	あぶら					
	皿	ごまひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま					
	小	たまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はねぎ にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ しろねぎ							
23 木	皿	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロワッサン		807	24.7			
	皿	にくだんごのケチャップに(2こ)	とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ かたくりこ さとう	あぶら					
	大	ポトフ	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも						
	小	フルーツのアセロラゼリーあえ			みかん もも アセロラ パインアップル	さとう							
24 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		753	30.5			
	皿	さけのおろしぎんがみやき	さけ			だいこん	さとう						
	小	せんぎりやさいのさっぱり	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ	パンこ かたくりこ	あぶら					
皿	しおだれサラダ		のり			キャベツ きゅうり もやし にんにく		ごま ごまあぶら					
27 月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		816	26.2			
	小	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					
	皿	パンクインアンサンプルエッグ メロン	たまご とりにく		かぼちゃ		かたくりこ	あぶら					
皿						メロン							
28 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		838	30.5			
	皿	だいたいタコライスのご キャベツ	ぶたにく だいず	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく キャベツ							
	皿	ミニトマト			ミニトマト								
	小	オニオンスープ ◎さくらんぼゼリー	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ さくらんぼ	ライスマカロニ さとう	あぶら					
29 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		845	26.3			
	皿	くきやさいととりにくのあげに	とりにく		アスパラガス	れんこん しょうが	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら					
	皿	はものやさしいサラダ ごまドレッシング			チンゲンサイ	こんにゃく キャベツ		ドレッシング					
小	こんさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく								
30 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		765	27.6			
	皿	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう						
	小	やさしいのとうにゅうに	とりにく とうふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ	かたくりこ パンこ	あぶら					
皿	いそかあえ		のり			キャベツ きゅうり もやし	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)
		811	29.6	26.4	412	124	4.1	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	5.4	2.8

