

# 令和5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	<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 金	大	ナン 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		653	25.5
	小	チキンナゲット(2こ) フルーツの ぶどうゼリーあえ	とりにく			もも パインアップル ぶどう マスカット	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	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			
4 月	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 キャベツ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	602	19.0
	大	ごはん 牛乳 ソースカツどんのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう			こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	小	キャベツ ★かきたまじる【卵】	たまご とうふ かまぼこ	1日の「防災の日」にちなみ、知立 市が「災害時相互応援協定」を結んで いる伊那市の名物を取り入れました。	にんじん はねぎ	キャベツ はくさい しろねぎ しいたけ	かたくりこ			
6 水	大	ごはん 牛乳 ピビンバのぐ	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	ごま ごまあぶら	639	25.5
	小	きんしたまご わかめスープ	たまご 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		あぶら		
	大	◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト			さとう			
7 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 たまねぎ えだまめ	ちゅうかめん		660	28.4
	小	にくだんごえだまめのあんから め ゆでやさいサラダ パンパシールドレッシング	とりにく		あかビーマン	キャベツ きゅうり きビーマン	パンこ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング		
	大	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめ さとう かたくりこ			
8 金	小	さんしよくやさいのごまあえ なすとなめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	チンゲンサイ にんじん にんじん はねぎ	もやし だいこん はくさい なす なめこ しろねぎ	さとう	ごま	586	24.4
	大	さかなふりかけ	あじぶし かつおぶし	のり わかめ				ごま		
	大	ごはん 牛乳 とりにくととうふのちゅうかに	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ しろねぎ にんにく	こめ さとう かたくりこ			
11 月	小	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 みかん	こむぎこ かたくりこ	あぶら	667	25.9
	大	れいとうみかん(生)								
	大	ごはん 牛乳 ぶたキムチどんのぐ	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		
12 火	小	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	あぶら	587	27.2

愛知県産の食材(9月分の予定)



だいこん



とうがん



こめ



しいたけ



こまつな



こむぎ



チンゲンサイ



なす



ぎゅうにゅう



さといも



キャベツ



ぶたにく



だいず



みつば



とりにく



みそ



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】

【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5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	<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 金	大	ナン 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		852	32.4
	小	チキンナゲット(3こ) フルーツの ぶどうゼリーあえ	とりにく			もも パインアップル ぶどう マスカット	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	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			
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 キャベツ とうもろこし	じゃがいも	あぶら			
大	ごはん 牛乳 ソースカツどんのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう			こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	760		
5 火	小	キャベツ ★かきたまじる【卵】	たまご とうふ かまぼこ	いわし	にんじん はねぎ	キャベツ はくさい しろねぎ しいたけ	かたくりこ		30.9	
	大	アモンドこざかな				さとう	アーモンド			
	大	ごはん 牛乳 ピビンバのぐ	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	ごま ごまあぶら	798	
6 水	小	きんしたまご わかめスープ	たまご 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		あぶら	31.1	
	大	◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト		さとう				
	大	ちゅうかめん 牛乳 しおラーメンのしる	ぶたにく なんと	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 たまねぎ えだまめ	ちゅうかめん		803	
7 木	小	にくだんごえだまめのあんから め	とりにく		あかビーマン	キャベツ きゅうり きビーマン	パンこ さとう かたくりこ	あぶら	34.4	
	大	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめ さとう かたくりこ			
	小	さんしよくやさいのごまあえ なすとなめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	チンゲンサイ にんじん にんじん はねぎ	もやし だいこん はくさい なす なめこ しろねぎ	さとう	ごま	757	
8 金	大	さかなふりかけ	あじふし かつおぶし	のり わかめ				ごま	30.1	
	大	ごはん 牛乳 とりにくととうふのちゅうかに	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ しろねぎ にんにく もやし キャベツ エリンギ	こめ さとう かたくりこ		844	
	小	はるまき	ぶたにく		にんじん には	みかん	こむぎこ かたくりこ	あぶら	31.7	
11 月	大	れいとうみかん(生)								
	大	ごはん 牛乳 ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	には	もやし はくさいキムチ	こめ かたくりこ	ごまあぶら	745	
	小	あつやきたまご とうがんにる	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 しろねぎ こんにやく	さとう	あぶら	33.1	

トマトと豚肉を炒めた  
パルー料理です。フライ  
ドポテトと一緒にごはん  
にのせて食べましょう。

キャベツと一緒にごは  
んにのせて食べましょう。

1日の「防災の日」にちなみ、知立  
市が「災害時相互応援協定」を結んで  
いる伊那市の名物を取り入れました。

愛知県産の食材(9月分の予定)



だいこん



とうがん



こめ



しいたけ



こまつな



こむぎ



チンゲンサイ



なす



ぎゅうにゅう



さといも



キャベツ



ぶたにく



だいず



みつば



とりにく



みそ



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



