

令和3年10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			
	大	ごもくうどんのしる	とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ		さとう		616	
	皿	まこもたけとごぼうのかきあげ ひじきとだいたいのサラダ わふうクリームドレッシング	だいたいの	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん	まこもたけ ごぼう とうもろこし えだまめ		てんぷらこ	あぶら ドレッシング	24.3	
4 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	いわしのにつけ	いわし					さとう		654	
	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 こんにやく		じゃがいも さとう		27.5	
5 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			
	小	こんにゃくカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ れんこん ごぼう		じゃがいも カレールー		682	
	皿	やきウインナー(2ほん) コールスローサラダ コールスロドレッシング	ウインナー			キャベツ きゅうり とうもろこし			あぶら ドレッシング	20.9	
6 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	あじのこうみソースかけ	あじ		はねぎ	しろねぎ しょうが		かたくりこ さとう	あぶら	597	
	小	チンジャオロース すいぎょうぎスープ	ぶたにく とりにく ぶたにく		ピーマン はねぎ にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく キャベツ はくさい しろねぎ たまねぎ もやし		かたくりこ さとう こむぎこ	ごまあぶら	24.3	
7 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	にくみハンバーグ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ		さとう	あぶら	599	
	小	ごまひじきサラダ まこもたけのくたくさんスープ	ひじき ベーコン		にんじん にんじん パセリ	きゅうり もやし たまねぎ まこもたけ キャベツ しめじ とうもろこし		さとう じゃがいも	ごま	20.6	
8 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	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	603	
	小	ほうれんそうのツナあえ なすとなめこのみそしる	まぐろあぶらづけ とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん なす なめこ しろねぎ		さとう		25.0	
11 月	皿	こめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう				こめこパン			
	大	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが		かたくりこ	あぶら	626	
	小	にんじんラベ コーンスープ	まぐろあぶらづけ ベーコン とうもろこし		にんじん バジル にんじん パセリ	えだまめ とうもろこし たまねぎ		さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら	31.7	
12 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	ピザパのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	にんにく しいたけ だいずもやし		さとう	ごま ごまあぶら	683	
	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		さとう	あぶら	26.7	
		◎チーズワッフル	たまご	チーズ				こむぎこ さとう	あぶら		
13 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	あいちのにくだんご(2こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ		パンこ かたくりこ さとう	あぶら	649	
	小	いしかりじる	さけ とうふ みそ		ほつちや	はくさい だいこん こんにやく しろねぎ		じゃがいも	あぶら	24.1	
14 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	小	おやこに	とりにく はんぺん たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ		じゃがいも さとう		684	
	皿	やさしいメンチカツ こんにゃくサラダ ごまドレッシング	ぶたにく		にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ だいこん ごぼう れんこん		こむぎこ パンこ さとう	あぶら ドレッシング	22.6	

愛知県産の食材(10月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



とりにく



みそ



まこもたけ



まっちゃ



なす



みつば



チンゲンサイ



れんこん



さといも



しそ



きりぼしだいこん



きくらげ



ミニトマト

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。
- ※コロナ助け合い料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を支援し、愛知県産の食材を使用した料理です。



【10月学校給食献立月目標】

すきらいなく食べよう



日 曜	食 器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		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 金	大	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		
	大	とんこつラーメンのしる	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				588
	小	にんじんしゅうまい(2こ) きりぼしだいこんとこまつなのナムル	たら とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん		こむぎこ かたくりこ ごま ごまあぶら		24.7
18 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	大	とりにくとだいずのあげに	とりにく だいず			しょうが		かたくりこ さとう	あぶら	
	大	ごまゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			ごま	692
	小	あきのみそしる	とうふ みそ		にんじん はねぎ	はくさい だいこん しろねぎ えのきたけ しいたけ		さといも		26.8
	大	◎くりまんじゅう	しろいんげんまめ					こむぎこ さとう	くり	
19 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		
	大	えびカツ	えび					パンこ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	631
	小	とうにゅうなべ	とりにく みそ とうにゅう とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しめじ しろねぎ だいこん		パンこ かたくりこ さとう さといも	あぶら	21.2
	大	りんご							りんご	
20 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	大	あつやきたまご	たまご					さとう	あぶら	639
	小	なまあげのしょうがに	とりにく かまぼこ なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ しいたけ		さとう かたくりこ		29.0
	大	こまつなのときあえ	かつおぶし		こまつな	もやし		さとう		
21 木	大	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		
	小	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ		さとう パンこ		640
	大	さつまいもシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		さつまいも ホワイトルウ		24.9
	大	みかん				みかん				
22 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	大	さばのみそぎんがみやき	さば みそ					さとう		
	大	ツナマヨあえ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり			マヨネーズ	610
	小	むてきおいしいやさいスープ			チンゲンサイ ほうれんそう はねぎ	れんこん だいこん なす しろねぎ にんにく		さとう	あぶら ごまあぶら	24.6
25 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	大	にらまんじゅう(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ		もちこ さとう	ごまあぶら	664
	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいず とうふ		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ とうもろこし		さとう かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら	29.1
	大	ちゅうかサラダ								
26 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	大	コロナたすけあいりょうり	ちくわ		まっちゃ			てんぷらこ	あぶら	
	大	ちくわのにしよくあげ(2ほん)								
	大	きんぴられんこん	まぐろあぶらづけ		にんじん	れんこん		さとう	ごま	635
	小	だんごじる	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ しいたけ		もち		22.4
	大	やさいふりかけ	かつおぶし	のり	かぼちゃ にんじん あおな トマト ほうれんそう	とうもろこし		さとう	ごま	
27 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	大	さんまのしおやき	さんま							599
	大	ばいにくいため	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ うめ				24.4
	小	さつまじる	とりにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ		さつまいも		
28 木	大	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		
	大	やさいたつぷりやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが		ちゅうかめん	あぶら	680
	大	ポテトアンサンブルエッグ	たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ		じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	26.0
	大	ケチャップ								
	小	アンニンドーフ		ぎゅうにゅう		パインアップル みかん		さとう		
29 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	大	きのこのハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ		じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら	702
	大	かぼちゃチーズロケット		チーズ	かぼちゃ	マッシュルーム		こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	21.1
	大	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら	
	大	ミニトマト			ミニトマト					

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	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)		
	642	24.9	28.2	370	96	3.1	236	0.53	0.52	23	3.9	2.2

今月の我が家の自慢料理

今月は、7日(木)にハツ田小学校3年2組 加藤桂花さん、6年3組 加藤芽依さんの「まごもたけの具だくさんスープ」、22日(金)にハツ田小学校6年1組 谷益春さんの「無敵美味野菜スープ」を取り入れました。お楽しみに!



令和3年10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			747
	大	ごもくうどんのしる	とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ		さとう			
	皿	まこもたけとごぼうのかきあげ ひじきとだいたいのサラダ わふうクリームドレッシング	だいず	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん	まこもたけ ごぼう とうもろこし えだまめ		てんぷらこ	あぶら ドレッシング		
4 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			807
	皿	いわしのにつけ	いわし					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 こんにやく		じゃがいも さとう			
5 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			898
	小	こんにゃくカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ れんこん ごぼう		じゃがいも カレールーウ			
	皿	やきウインナー(3ぼん) コールスローサラダ コールスロドレッシング	ウインナー			キャベツ きゅうり とうもろこし			あぶら ドレッシング		
6 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			810
	皿	あじのこうみソースかけ(2こ)	あじ		はねぎ	しろねぎ しょうが		かたくりこ さとう	あぶら		
	皿	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		
7 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			813
	皿	にくみハンバーグ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ		さとう	あぶら		
	皿	ごまひじきサラダ まこもたけのくたくさんスープ	ベーコン	ひじき	にんじん にんじん パセリ	きゅうり もやし たまねぎ まこもたけ キャベツ しめじ とうもろこし		さとう じゃがいも	ごま		
8 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			764
	皿	さき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	ほうれんそうのツナあえ なすとなめこのみそしる	まぐろあぶらづけ とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	ほうれんそう だいこん なす なめこ しろねぎ		さとう			
11 月	皿	こめパン 牛乳		ぎゅうにゅう				こめこパン			819
	皿	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく			しょうが		かたくりこ	あぶら		
	小	にんじんラベ	まぐろあぶらづけ		にんじん パセリ	えだまめ		さとう	オリーブオイル		
12 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			839
	皿	ピピンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	にんにく しいたけ だいずもやし		さとう	ごま ごまあぶら		
	皿	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		さとう	あぶら		
13 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			850
	皿	あいちのにくだんご(3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ		パンこ かたくりこ さとう	あぶら		
	皿	コロナたすけあいりょうり じゃがまっちゃ いしかりじる			まっちゃ	はくさい だいこん こんにやく しろねぎ		じゃがいも	あぶら		
14 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			902
	小	おやこに	とりにく はんぺん たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ		じゃがいも さとう			
	皿	やさしいりめんチカツ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ		こむぎこ パンこ	あぶら		
15 金	皿	こんにゃくサラダ ごまドレッシング	ハム			だいこん ごぼう れんこん		さとう	ドレッシング		28.5

愛知県産の食材(10月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



とりにく



みそ



まこもたけ



まっちゃ



なす



みつば



チンゲンサイ



れんこん



さといも



しそ



きりぼしだいこん



きくらげ



ミニトマト

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。
 ※コロナ助け合い料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を支援し、
 愛知県産の食材を使用した料理です。



【10月学校給食献立月目標】

すきらいなく食べよう



日 曜	食 器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		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 金	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		748	32.4
	大	とんこつラーメンのしる	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					
	皿	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			
	小	きりぼしだいこんとこまつなのナムル	とりにく		こまつな	きりぼしだいこん			ごま ごまあぶら		
	皿	アーモンドこざかな		いわし				さとう	アーモンド		
18 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		868	32.1
	皿	とりにくとだいずのあげに	とりにく だいず			しょうが キャベツ きゅうり		かたくりこ さとう	あぶら		
	皿	ごまゆかりあえ			しそ				ごま		
	小	あきのみそしる	とうふ みそ		にんじん はねぎ	はくさい だいこん しろねぎ えのきたけ しいたけ		さといも			
	皿	◎くりまんじゅう	しろいんげんまめ					こむぎこ さとう	くり		
19 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		794	25.5
	皿	えびカツ	えび					パンこ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら		
	小	とうにゅうなべ	とりにく みそ とうにゅう とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しめじ しろねぎ だいこん りんご		パンこ かたくりこ さとう さといも	あぶら		
	皿	りんご									
20 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		814	35.6
	皿	あつやきたまご	たまご					さとう	あぶら		
	小	なまあげのしょうがに	とりにく かまぼこ なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ しいたけ		さとう かたくりこ			
	皿	こまつなのときあえ	かつおぶし		こまつな	もやし		さとう			
21 木	皿	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		819	31.1
	小	スラッピージョー	ぶたにく					たまねぎ	さとう パンこ		
	大	さつまいもシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし		さつまいも ホワイトルウ			
	皿	みかん				みかん					
22 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		772	29.5
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ					さとう			
	皿	ツナマヨあえ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり			マヨネーズ		
	小	むてきおいしいやさいスープ			チンゲンサイ ほうれんそう はねぎ	れんこん だいこん なす しろねぎ にんにく		さとう	あぶら ごまあぶら		
25 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		828	34.8
	皿	にらまんじゅう(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ		もちこ さとう	ごまあぶら		
	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいず とうふ		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			
	皿	ちゅうかサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし		はるさめ さとう	ごまあぶら		
26 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		784	26.0
	皿	コロナたすけあいりょうり ちくわのにしよくあげ(2ほん)	ちくわ		まっちゃ			てんぷらこ	あぶら		
	皿	きんぴられんこん	まぐろあぶらづけ		にんじん	れんこん		さとう	ごま		
	小	だんごじる	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ しいたけ		もち			
	皿	やさしいふりかけ	かつおぶし	のり	かぼちゃ にんじん あおな トマト ほうれんそう	とうもろこし		さとう	ごま		
27 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		749	29.4
	皿	さんまのしおやき	さんま								
	皿	ばいこいため	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ うめ		だいこん ごぼう しろねぎ			
	小	さつまじる	とりにく とうふ みそ		にんじん はねぎ			さつまいも			
28 木	皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		832	31.2
	大	やさいたつぷりやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが		ちゅうかめん	あぶら		
	皿	ポテトアンサンブルエッグ ケチャップ	たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ		じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら		
	小	アンニードーフ		ぎゅうにゅう			パインアップル みかん	さとう			
29 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		900	25.3
	小	きのこのハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ マッシュルーム		じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら		
	皿	かぼちゃチーズコロケ		チーズ	かぼちゃ			こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら		
	皿	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら		
	皿	ミニトマト			ミニトマト						