

令和3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 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		624	19.3
	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	ゆでやさいサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	皿	ごまドレッシング								
	皿	チョコチュロス	たまご	スキムミルク			こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら チョコレート		
2 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		615	18.9
	小	ボルシチ	ぎゅうにく		にんじん	だいこん たまねぎ ピーツ にんにく				
	皿	ピロシキ	ぶたにく たまご			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
	皿	オリヴィエサラダ マヨネーズ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		
3 木	皿	しらすまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		664	23.2
	大	カレーなんぼんうどんのしる	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	カレールウ かたくりこ			
	皿	あじフリッター(2こ)	あじ		おきあみ あおさ わかめ くきわかめ こんぶ しろふのり あかさくらぐさ ふのり	キャベツ きゅうり とうもろこし	こむぎこ かたくりこ	あぶら		
	小	かいそうサラダ						ドレッシング		
	小	やさしいばいドレッシング								
4 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		598	22.9
	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	こざかなまいにちこつこつ		いわし			さとう	アーモンド ごま		
	皿	あつぎりきゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり				
7 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		670	27.2
	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 はくさい しいたけ	さとう かたくりこ			
	皿	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら		
	皿	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	ひじき		とうもろこし えだまめ		ドレッシング		
8 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		676	26.3
	皿	シャキシャキそぼろどんのぐ	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう かたくりこ	あぶら		
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご		こまつな しそ にんじん	しいたけ れんこん	さとう	あぶら		
	小	たまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ しろねぎ				
		◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト			さとう			
9 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		648	26.5
	皿	コロナたすけあいりょうり しらすとだいこんのふりかけ		しらすほし	だいこんぼ	だいこん		ごま		
	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		
	小	やさいときのこのしらすだじる	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	ごぼう はくさい しろねぎ しいたけ えのきたけ		ごまあぶら		
		きらずあげ	おから				こむぎこ さとう	あぶら		
10 木	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		677	26.8
	皿	めひかりフライ(2ほん) ソース		めひかり			パンこ こむぎこ	あぶら		
	大	ポークビーンズ	ぶたにく だいたい		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		
	小	フルーツの2しよせりーあえ				もも パインアップル マスカット ぶどう	さとう			
11 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		657	28.4
	皿	しゅうまい(2こ)	ぶたにく とりにく たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら		
	小	とうふのオイスターソースいため	とうふ ぶたにく だいたい		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。
 ※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。



【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	
14 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		598	26.6
	皿	やきにくふういため	ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ					
	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				
15 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		674	23.9
	皿	あいちけんさんぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	さとう こむぎこ	あぶら			
	小	ホイコーロー	ぶたにく なまあげ みそ		はねぎ にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しろねぎ しょうが	さとう かたくりこ				
16 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		640	21.4
	皿	かぼちゃとぶたにくのあまからに	ぶたにく		かぼちゃ	しょうが	さとう かたくりこ	あぶら			
	小	すいとんじる	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	すいとん				
17 木	皿	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう				クロワッサン		675	20.5
	皿	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ ウインナー			たまねぎ	さとう	あぶら マヨネーズ			
	小	フルーツしらたま			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				
18 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		689	23.8
	小	とうがんとちりゅうだいずのカレー	ぶたにく だいず		トマト にんじん	たまねぎ とうがん	カレールー				
	皿	あいちのチキンウインナー (2ぼん)	チキンウインナー								
21 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		616	24.4
	皿	だいたいずりタコライスのご キャベツ	ぶたにく だいたいず		チーズ	トマト	たまねぎ にんにく キャベツ				
	小	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	ライスマカロニ				
22 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		616	28.4
	皿	さけのぎんがみやき	さけ				だいこん	さとう			
	小	コロナたすけあいらりより なごやコーチンのひきずり	とりにく かまぼこ やきどうふ		にんじん はねぎ	にんにく はくさい えのきたけ しろねぎ	さとう				
23 水	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	ビーフンとやさいのいためもの	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			
24 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		659	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	カラフルやさい	かつおぶし		にんじん かぼちゃ ほうれんそう あおな	キャベツ きゅうり とうもろこし うめ	かたくりこ さとう	あぶら ココア			
25 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		559	23.9
	皿	さばのはつちようみそに	さば みそ				さとう				
	小	さわにわん	ぶたにく	ひじき	こまつな にんじん みつば	キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ	さとう	ごま			
28 月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	わかめ			こめ		656	20.0
	小	にくだんごとせんぎりやさいのさっ ばりに	とりにく なまあげ		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	かたくりこ	あぶら			
	皿	コロッケ	ぶたにく				たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
29 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		645	19.7
	皿	きをたべるチリソースいため	とりにく		アスパラガス	しょうが たけのこ	かたくりこ じゃがいも	あぶら			
	小	はものやさいのスープ	ベーコン		にんじん	だいこん ごぼう	さとう	ドレッシング			
30 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		670	32.3
	皿	コロナたすけあいらりより しらすどんのぐ		しらすぼし	こまつな	だいこんづけ		ごま ごまあぶら			
	小	とうふハンバーグのあんかけ	だいず とりにく とうふ				たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
◎さくらんぼゼリー				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				

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)
	642	24.2	28.5	392	94	2.8	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	4.0	2.1
							261	0.58	0.50	26		



令和3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			
1 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	830	24.5	
	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	ゆでやさいサラダ ごまドレッシング			あかピーマン	キャベツ きゅうり					ドレッシング
	皿	チョコチュロス(2はん)	たまご	スキムミルク				こむぎこ さとう かたくりこ			あぶら チョコレート
2 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	823	23.5	
	小	ボルシチ	ぎゅうにく		にんじん	だいこん たまねぎ ピーツ にんにく					
	皿	ピロシキ	ぶたにく たまご			キャベツ たまねぎ		こむぎこ パンこ さとう			あぶら
	皿	オリヴィエサラダ マヨネーズ			にんじん	きゅうり		じゃがいも			マヨネーズ
3 木	皿	しらすまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう				うどん	836	28.6	
	大	カレーなんぼんうどんのしる	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		カレールウ かたくりこ			
	皿	あじフリッター(3こ)	あじ		おきあみ あおさ わかめ くきわかめ こんぶ しろふり あかさくらぐさ ふのり		キャベツ きゅうり とうもろこし				あぶら ドレッシング
	小	かいそうサラダ やさしいばいドレッシング									
4 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	769	28.0	
	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	こざかなまいにちこつこつ		いわし				さとう			アーモンド ごま
	皿	あつぎりきゅうりのこんぶあえ		こんぶ			きゅうり				
7 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	879	34.2	
	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 はくさい しいたけ		さとう かたくりこ			
	皿	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ		パンこ こむぎこ かたくりこ			あぶら
	皿	ひじきとだいずのサラダ わふうクリームドレッシング	だいず	ひじき			とうもろこし えだまめ				ドレッシング
8 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	838	31.5	
	皿	シャキシャキそぼろどんのぐ	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん		さとう かたくりこ			あぶら
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご		こまつな しそ にんじん	しいたけ れんこん		さとう			あぶら
	小	たまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ しろねぎ					
		◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト				さとう			
9 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	781	30.4	
	皿	コロナたすけあいりょうり しらすとだいこんのふりかけ		しらすぼし	だいこんぼ	だいこん					ごま
	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
	小	やさいときのこのしるだじる	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	ごぼう はくさい しろねぎ しいたけ えのきたけ					ごまあぶら
		きらずあげ	おから					こむぎこ さとう	あぶら		
10 木	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	878	34.1	
	皿	めひかりフライ(3はん) ソース		めひかり				パンこ こむぎこ			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
	小	フルーツの2しよせりーあえ				もも パインアップル マスカット ぶどう		さとう			
11 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	860	36.1	
	皿	しゅうまい(3こ)	ぶたにく とりにく たら			たまねぎ		こむぎこ パンこ かたくりこ			あぶら
	小	とうふのオイスターソースいため	とうふ ぶたにく 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。
 ※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。



【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				
14 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		776	34.2
	皿	やきにくふういため	ぶたにく		ピーマン にんじん しそ	たまねぎ				
	小	モロヘイヤいかきたまじる	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			
皿	れいとうみかん				みかん					
皿	しそかつおふりかけ	かつおぶし いわしぶし		のり	しそ		さとう	ごま		
15 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		884	30.2
	皿	あいちけんさんぎょうざ(3こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	さとう こむぎこ	あぶら		
	小	ホイコーロー	ぶたにく なまあげ みそ		はねぎ にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ			
皿	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら			
16 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		824	26.0
	皿	かぼちゃとぶたにくのあまからに	ぶたにく		かぼちゃ	しょうが	さとう かたくりこ	あぶら		
	小	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり しそ				
小	すいとんじる	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	すいとん				
17 木	皿	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロワッサン		802	24.0
	皿	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ			たまねぎ	さとう	あぶら マヨネーズ		
	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	フルーツしらたま				もも パインアップル みかん	しらたまだんご さとう				
18 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		842	27.1
	小	とうがんとちりゅうだいのカレー	ぶたにく だいず		トマト にんじん	たまねぎ とうがん	カレールーウ			
	皿	あいちのチキンウインナー (2ほん)	チキンウインナー							
皿	あいちのふくじんあえ			しそ	キャベツ きゅうり だいこん ुरい なす れんこん しょうが なたまめ	さとう				
21 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		793	30.5
	皿	だいにずりタコライスのご	ぶたにく だいず		チーズ	たまねぎ にんにく				
	小	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	ライスマカロニ			
大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		781	34.7	
皿	さけのぎんがみやき	さけ			だいこん	さとう				
小	コロナたすけあいらりより なごやコーチンのひきずり	とりにく かまぼこ やきとうふ		にんじん はねぎ	ごんにやく はくさい えのきたけ しろねぎ	さとう				
皿	さんしよくあえ			にんじん	キャベツ だいこんづけ					
23 水	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	ビーフンとやさいのいためもの	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					
24 木	大	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		889	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	カラフルやさい	かつおぶし		にんじん かぼちゃ ほうれんそう あおな	キャベツ きゅうり とうもろこし うめ				
皿	ココアまめ	だいず				かたくりこ さとう	あぶら ココア			
25 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		754	30.8
	皿	さばのはちようみそに	さば みそ				さとう			
	小	ごまひきあえ	ひじき		こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
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					
皿	すりおろしりんごゼリー					りんご	さとう			
28 月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		853	24.6
	小	にくだんごせんぎりやさいのさっ ばりに	とりにく なまあげ		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		
	皿	コロッケ	ぶたにく				じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
皿	メロン					メロン				
29 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		838	24.7
	皿	きをたべるチリソースいため	とりにく		アスパラガス	しょうが たけのこ	かたくりこ じゃがいも	あぶら		
	皿	こんさいサラダ マヨドレッシング			にんじん	だいこん ごぼう	さとう	ドレッシング		
小	はものやさいのスープ	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ	はるさめ				
30 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		858	40.9
	皿	コロナたすけあいらりより しらすどんのぐ		しらすぼし	こまつな	だいこんづけ		ごま ごまあぶら		
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	だいず とりにく とうふ			たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
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 ごんにやく しろねぎ ごぼう					
皿	◎さくらんぼゼリー					さくらんぼ	さとう			