

令和5年7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	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				
3月	大皿	ごはん 牛乳 キムタクどんのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	はくさい しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ	こめ かたくりこ	ごまあぶら	562	24.4
	小皿	たこのたこやき ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうだいのごじる	たこ とりにく だいたい あぶらあげ みそ		はねぎ にんじん こまつな	キャベツ しろねぎ だいこん こんにやく ごぼう えのきたけ	こむぎこ	あぶら		
	大皿	ごはん 牛乳 2しよくのピーマンのすぶた	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン あかピーマン	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ヤングコーン	こめ さとう かたくりこ	あぶら		
4月	大皿	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	662	23.8
	小皿	れいとうみかん(生)				みかん				
	大皿	わかめごはん 牛乳 いわしのにつけ	いわし	ぎゅうにゅう わかめ			こめ さとう			
5月	大皿	だいたいのおやこサラダ わふうクリーミードレッシング	だいたい		にんじん	えだまめ キャベツ とうもろこし	さとう	ドレッシング	604	27.3
	小皿	とうがんにじる	とうふ とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	とうがん はくさい しろねぎ しいたけ				
	大皿	ちゅうかめん 牛乳 どんこつラーメンのしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし しろねぎ	ちゅうかめん			
6月	大皿	しゅうまい(2こ) ゆでやさいサラダ パンパンジードレッシング	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こむぎこ かたくりこ	ドレッシング	603	24.7
	小皿	ごはん 牛乳 てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ビーマン		こめ さとう			
	大皿	ほしがたコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら		
7月	大皿	あまのがわじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん オクラ	はくさい	そうめん		661	22.5
	小皿	◎わらびもち	きなこ しろいんげんまめ		まっちゃ		わらびこ さとう タピオカこ			
	大皿	むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす	こめ むぎ カレールー			
10月	大皿	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	641	22.8
	小皿	ひじきサラダ ごまドレッシング	だいたい	ひじき		とうもろこし えだまめ		ドレッシング		
	大皿	しらたまうどん 牛乳 ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	うどん さとう			
11月	大皿	ごぼういりつくね(2こ)	とりにく			ごぼう たまねぎ	さとう		638	24.0
	小皿	じゃがいものコロコロあげ		あおのり			じゃがいも	あぶら		

愛知県産の食材(7月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



たまご



あおのり



チンゲンサイ



たまねぎ



じゃがいも



だいたい



みそ



ちりめんじゃこ



きくらげ



とうがん



ピーツ



トマト



かぼちゃ



まっちゃ



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。



【7月学校給食献立月目標】

なつ しゆん しょくざい し
夏が旬の食材を知ろう



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 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					
12	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごめ	642	24.8			
	皿	てりやきハンバーグ	とりにく おたにく				たまねぎ	さとう かたくりこ			あぶら		
	皿	ゴーヤのツナマヨ いため ★えびしんじよ のすましじる [えび]	まぐろあぶらづけ かつおぶし とりにく えび すけそうだら		にんじん はねぎ		ゴーヤ とうもろこし もやし はくさい しいたけ だいこん しろねぎ たまねぎ	さとう			マヨネーズ		
13	皿	こめコパン 牛乳		ぎゅうにゅう				こめコパン	610	20.6			
	皿	やさしいメンチカツ	ぶたにく		ほうれんそう にんじん		たまねぎ キャベツ とうもろこし	パンこ こむぎこ			あぶら		
	大	ちりゅうしよくさいのひ ポルシチふうスープ フルーツしらたま	ベーコン		にんじん トマト		ピーツ たまねぎ にんにく もも みかん パインアップル						
14	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごめ	637	27.9			
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ					さとう					
	小	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん		しょうが たまねぎ はくさい こんにやく	じゃがいも さとう					
18	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごめ	677	31.6			
	小	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ		たまねぎ たけのこ しろねぎ	さとう かたくりこ			ごまあぶら		
	皿	にくだんごとえだまめのあんから め	とりにく				たまねぎ えだまめ	さとう かたくりこ パンこ			あぶら		
19	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごめ	637	22.2			
	皿	ぶたにくとかぼちゃのあまからに	ぶたにく		かぼちゃ		しょうが	かたくりこ さとう			あぶら		
	小	やさいたつぷりすましじる	とうふ かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ		しょうが とうがん はくさい しろねぎ ごぼう みかん	かたくりこ					
20	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごめ	669	30.2			
	皿	だいずいりドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん トマト		にんにく たまねぎ	コーンスターチ					
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく					こむぎこ かたくりこ コーンスターチ			あぶら		
	小	ズッキーニ入りコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ		ズッキーニ キャベツ とうもろこし たまねぎ						
		◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト				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)
		634	25.1	27.0	355	98	3.1	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.8	2.1



..... き り と り

がっこうきゅうしよく しよくいく ないよう いけん かんそう か き きにゅう たんにん せんせい ていしゆつ
 学校給食や食育だよりの内容についてご意見・ご感想がありましたら、下記にご記入いただき、担任の先生へ提出
 してください。名前は無記名でも結構です。

がっこうめい
 学校名

なまえ
 名前

令和5年7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	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		
3月	大皿	ごはん 牛乳 キムタクどんのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	はくさい しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ	こめ かたくりこ	ごまあぶら	739	30.6
	小皿	たこのたこやき ちりゅうしよくざいのひ ちりゅうだいのごじる ミニりんごゼリー	たこ とりにく だいたい あぶらあげ みそ		はねぎ にんじん こまつな	キャベツ しろねぎ だいこん こんにやく ごぼう えのきたけ りんご	こむぎこ	あぶら		
4月	大皿	ごはん 牛乳 2しよくのピーマンのすぶた	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ヤングコーン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	859	29.7
	小皿	ビーフンとやさいのいためもの れいとうみかん(生)	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		
5月	大皿	わかめごはん 牛乳 いわしのにつけ	いわし	ぎゅうにゅう わかめ			こめ さとう		764	32.8
	小皿	だいたいのおやこサラダ わふうクリーミードレッシング とうがんにじる	だいたい とうふ とりにく かまぼこ		にんじん	えだまめ キャベツ とうもろこし	さとう	ドレッシング		
6月	大皿	ちゅうかめん 牛乳 とんこつラーメンのしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし しろねぎ	ちゅうかめん		738	30.8
	小皿	しゅうまい(3こ) ゆでやさいサラダ パンパンジードレッシング	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こむぎこ かたくりこ	ドレッシング		
7月	大皿	ごはん 牛乳 てづくりふりかけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン		こめ さとう		856	28.1
	小皿	ほしがたコロッケ あまのがわじる ◎わらびもち	とりにく ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ きなこ しろいんげんまめ	ひじき ちりめんじゃこ	にんじん オクラ まっちゃ	たまねぎ はくさい	じゃがいも パンこ こむぎこ そうめん わらびこ さとう タピオカ	あぶら		
10月	大皿	むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす	こめ むぎ カレールウ		820	27.9
	小皿	ツナオムレツ ひじきサラダ ごまドレッシング	たまご まやろあぶらづけ だいたい	ひじき		たまねぎ とうもろこし えだまめ	さとう	あぶら マヨネーズ ドレッシング		
11月	大皿	しらたまうどん 牛乳 ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	うどん さとう		789	29.9
	小皿	ごぼういりつくね(3こ) じゃがいものコロコロあげ	とりにく あおのり			ごぼう たまねぎ	さとう	じゃがいも あぶら		

愛知県産の食材(7月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



たまご



あおのり



チンゲンサイ



たまねぎ



じゃがいも



だいたい



みそ



ちりめんじゃこ



きくらげ



とうがん



ピーズ



トマト



かぼちゃ



まっちゃ



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。



【7月学校給食献立月目標】

なつ しゅん しよくざい し
夏が旬の食材を知ろう



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 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					
12	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		825			
	皿	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ		さとう かたくりこ	あぶら				
	皿	ゴーヤのツナマヨ	まぐろあぶらづけ かつおぶし			ゴーヤ とうもろこし もやし		さとう	マヨネーズ				
	小	★えびしんじよ のすましじる 「えび」	とりにく えび すけそうだら		にんじん はねぎ	はくさい しいたけ だいこん しろねぎ たまねぎ		かたくりこ					
		さかなふりかけ	あじぶし かつおぶし	のり わかめ				さとう かたくりこ	ごま	30.5			
13	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			811		
	皿	やさしいりメンチカツ	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし		こめごはん	あぶら				
	大	ちりゅうしよざいのひ ポルシチふうスープ	ベーコン		にんじん トマト	ピーズ たまねぎ にんにく		パンこ こむぎこ					
	小	フルーツしらたま	ビーツという野菜が入った コンソメ味のスープです。			もも みかん パイナップル		しらたまだんご さとう					
14	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		809			
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ					さとう					
	小	ぶたにくとやさしいしょうがに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい こんにやく		じゃがいも さとう					
	皿	ごまゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			ごま				
18	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		868			
	小	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しろねぎ		さとう かたくりこ	ごまあぶら				
	皿	にくだんごとえだまめのあんから め	とりにく			たまねぎ えだまめ		さとう かたくりこ	あぶら				
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		さとう かたくりこ パンこ	ごま ごまあぶら				
19	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		820			
	皿	ぶたにくとかほちやのあまからに	ぶたにく		かぼちや	しょうが		かたくりこ さとう	あぶら				
	小	やさしいつぶりすましじる	とうふ かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	とうがん はくさい しろねぎ ごぼう		かたくりこ					
	皿	れいとうみかん(生)				みかん							
20	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		840			
	皿	だいでいりドライカレー	ぶたにく だいでい		にんじん トマト	にんにく たまねぎ		コーンスターチ					
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく					こむぎこ かたくりこ コーンスターチ	あぶら				
	小	ズッキーニいりコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	ズッキーニ キャベツ とうもろこし たまねぎ							
		◎フロースンヨーグルト		ヨーグルト				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	31.1	25.3	406	127	4.5	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.8	2.8



..... き り と り

がっこうきゅうしよく しよくいく ないよう いけん かんそう か き き にゅう たんにん せんせい ていしゆつ
 学校給食や食育だよりの内容についてご意見・ご感想がありましたら、下記にご記入いただき、担任の先生へ提出
 してください。なまえ む きめい けっこう
 学校名 名前

がっこうめい
学校名

なまえ
名前
