

令和5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	献立	<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 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 木	大 皿 ごはん 牛乳 ぎょうざロール	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら はねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ	あぶら	661 28.3	
	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 しろうねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくり	ごまあぶら		
	皿 ならともやしのナムル			にら	もやし しょうが	さとう			
2 金	大 皿 ごはん 牛乳 あじフライ ソース	あじ	ぎゅうにゅう			こめ こむぎこ パンこ	あぶら	629 24.6	
	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		ごまあぶら ごま		
	小 さつまじる	鶏肉が入った味噌汁です。 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			
	◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト			さとう			

5日～9日は、「歯と口の健康週間」です。

5 月	大 皿 ごはん 牛乳 ぶたにくとだいずのあげに	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう		しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	648 24.7	
	皿 こんにやくサラダ わふうドレッシング		わかめ		こんにやく きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	小 はっしょうみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ				
6 火	大 皿 ごはん 牛乳 ひとくちユウリンチー	とりにく	ぎゅうにゅう		はねぎ	しろねぎ しょうが	かたくりこ さとう	651 24.0	
	皿 きりほしだいこんのナムル				にんじん	きゅうり きりほしだいこん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま ラー油		
	小 キムチスープ	揚げた鶏肉に甘酸っぱいたれがからめてあります。 ハム とうふ みそ		にら にんじん	はくさい えのきたけ だいこん はくさいキムチ				
7 水	大 小 わかめごはん 牛乳 にくじゃが	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	601 21.6	
	皿 ござかなまいにちコソコソ	アーモンド小魚を給食 センターで手作りします。	いわし			さとう	アーモンド ごま		
	皿 あつぎきゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり				
8 木	皿 クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロワッサン	あぶら	677 25.3	
	皿 チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう	ごまあぶら		
	大 小 ポークビーンズ ごぼうサラダ コールスロードレッシング	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	ドレッシング		
9 金	大 皿 むぎごはん 牛乳 にくみそごぼうどんぐ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう		にんじん	ごぼう たまねぎ	こめ むぎ さとう	611 24.6	
	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		
	小 やさいときのこのしろだしじる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ しいたけ しめじ だいこん		ごま あぶら		
12 月	大 皿 ごはん 牛乳 チキンカツ みそだれ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう			こめ パンこ さとう コーンスターチ	あぶら ごま	617 21.1	
	小 げんまいだんごじる	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな はねぎ	はくさい しろねぎ	かたくりこ げんまいだんご			
	皿 れいとろみかん(生)				みかん				
13 火	大 皿 ごはん 牛乳 ポロニアステーキ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう			こめ	あぶら	622 21.6	
	皿 ちりゅうしよくざいのひ ピーツポテトサラダ マヨドレッシング	赤紫色のピーツという野菜が入ったポテトサラダです。			きゅうり	じゃがいも	ドレッシング		
	小 キャベツカレースープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	カレールウ			
14 水	大 皿 ごはん 牛乳 くきやさいとくだんごのあんから め	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ かたくりこ じゃがいも さとう パンこ	あぶら	611 22.5	
	皿 はものやさいサラダ イタリアンドレッシング			チンゲンサイ	キャベツ こんにやくかんてん		ドレッシング		
	小 こんにゃくのぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう				

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。◎は、業者配送です。
 ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルゲン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。



【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	<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		
木	大	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		674	25.2
	小	ミートソース	ぶたにく		にんじん あかピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	ハラシルウ さとう			
	皿	いろいろやさいサラダ					さとう	あぶら		
金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653	31.4
	小	ずきやきふうじ	ぶたにく やきどろふ かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ	さとう			
	皿	さんまのみそぎんがみやき	さんま みそ				さとう			
月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		599	22.9
	皿	ちりゅうしよくさいのひ マコモタケしゅうまい(2こ)	ぶたにく	上重原町公民館の隣の竹林 で収穫しただけのこです。		たまねぎ マコモタケ	こむぎこ かたくりこ			
	皿	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 あかピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		660	20.8
	小	ハラシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう ハラシルウ	あぶら		
	皿	あいちの子キンウインナー	チキンウインナー							
水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		581	23.7
	皿	どうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ	さとう かたくりこ			
	皿	だいこんぼあえ			だいこんぼ	キャベツ きゅうり	さとう			
木	大	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		638	23.2
	皿	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	さとう パンこ			
	大	コーンスープ	ぶたにく ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		656	24.9
	小	★いかいりほっぽうさい 【いか】	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	かたくりこ さとう			
	皿	あいちのしそいりとりはるまき	とりにく だいず		しそ にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ しろねぎ	こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら		
月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		657	25.7
	皿	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にんじん なら はねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ しいたけ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	マーボーなす	とうふ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	なす たまねぎ しろねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		618	22.3
	皿	かれないソフトフライ タルタルソース	かれい				こむぎこ パンこ	あぶら タルタルソース		
	小	さわかん	ぶたにく	ひじき	にんじん にんじん みずな	キャベツ どうもろこし ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ	さとう	ごま		
水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		557	23.9
	皿	タコライスのご キャベツ	ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく キャベツ				
	小	たつぷりやさいのコンソメスープ	チキンハム		ミニトマト					
木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		578	24.4
	皿	いかはんべんのソースかけ	いか たら かつおぶし	あおのり		キャベツ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら		
	小	とりだんごやさいのとうにゅうに	とりにく とうふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	しめじ しろねぎ だいこん はくさい たまねぎ	パンこ	あぶら		
金	大	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		649	21.7
	皿	カレーなんぼうどんのしる	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			
	小	さんしょくあえ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい とうもろこし	じゃがいも 小麦 パンこ	あぶら		



令和5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	献立	<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 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 木	大 皿	ごはん 牛乳 ぎょうざロール	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら はねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ	あぶら	821
	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	ごまあぶら	34.2
	皿	にらともやしのナムル			にら	もやし しょうが	さとう		
2 金	大 皿	ごはん 牛乳 あじフライ ソース	あじ	ぎゅうにゅう			こめ こむぎこ パンこ	あぶら	785
	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		ごまあぶら ごま	
	小	さつまじる 鶏肉が入った味噌汁です。	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		29.6
	◎フローズンヨーグルト			ヨーグルト			さとう		

5日～9日は、「歯と口の健康週間」です。

5 月	大 皿	ごはん 牛乳 ぶたにくとだいずのあげに	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう		しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	836
	皿	こんにやくサラダ		わかめ		こんにやく きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
	小	はっしょうみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ			30.5
6 火	大 皿	ごはん 牛乳 ひとくちユウリンチー	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	840
	皿	きりほしだいこんのナムル			はねぎ にんじん	しろねぎ しょうが きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま ラー油	
	小	キムチスープ 揚げた鶏肉に甘酸っぱいたれがからめてあります。	ハム とうふ みそ		にら にんじん	きりほしだいこん はくさい えのきたけ だいこん はくさいキムチ			30.0
7 水	大 小	わかめごはん 牛乳 にくじゃが	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ			こめ じゃがいも さとう		771
	皿	こざかなまいにちコソコソ		いわし	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく			
	皿	あつぎきゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり	さとう	アーモンド ごま	26.5
8 木	皿	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロワッサン		
	皿	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう	あぶら	
	大 小	ポークビーンス ごぼうサラダ コールスロードレッシング	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	オリブオイル ドレッシング	792 29.8
9 金	大 皿	むぎごはん 牛乳 にくみそごぼうどんぐ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう			こめ むぎ さとう	ごま	797
	皿	めひかりフライ(3ぼん) ソース		めひかり	にんじん	ごぼう たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	小	やさいときのこのしらす	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ しいたけ しめじ だいこん			31.1
12 月	大 皿	ごはん 牛乳 チキンカツ みそだれ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう			こめ パンこ さとう コーンスターチ	あぶら ごま	816
	小	げんまいだんごじる	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな はねぎ	はくさい しろねぎ	かたくりこ げんまいだんご		26.7
	皿	れいとみかん(生)				みかん			
13 火	大 皿	ごはん 牛乳 ポロニアステーキ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう			こめ	あぶら	798
	皿	ちりゅうしょくさいのひ ピーツポテトサラダ マヨドレッシング				きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
	小	キャベツカレースープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	カレールウ		26.4
14 水	大 皿	ごはん 牛乳 くきやさいとくだんごのあんから め	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ かたくりこ じゃがいも さとう パンこ	あぶら	789
	皿	はものやさいサラダ イタリアンドレッシング			チンゲンサイ	キャベツ こんにやくかんてん		ドレッシング	
	小	こんにゃくのぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう			27.6

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。◎は、業者配送です。
 ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルゲン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。



【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	<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 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		902	33.6	
	大	ミートソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ		ハマシメウ さとう				
	小	いろどりやさいサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら			
16 金	皿	ココアまめ	だいず					かたくりこ さとう	あぶら ココア	827	38.2	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	小	すきやきふうに	ぶたにく やきどうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ		さとう				
19 月	皿	さんまのみそぎんがみやき	さんま みそ					さとう		740	27.6	
	皿	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり		さとう				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
20 火	皿	ちりゆたけしゅうまい(2こ) マコモタケしゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ マコモタケ		こむぎこ かたくりこ		889	27.8	
	皿	ちりゆ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 あかピーマン	たけのこ にんにく		かたくりこ さとう	ごまあぶら			
	小	みかわのチンゲンサイスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ		はるさめ				
21 水	皿	◎ももゼリー				もも		さとう		748	29.5	
	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
	小	ハマシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも さとう ハマシメウ	あぶら			
22 木	皿	あいちのチキンウインナー (2ほん)	チキンウインナー							810	29.0	
	皿	メロン(生)				メロン						
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
23 金	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず					さとう かたくりこ		748	29.5	
	皿	だいこんばあえ			だいこんば	キャベツ きゅうり		さとう				
	小	たまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	みつば にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ		さとう				
24 土	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	810	29.0	
	皿	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン				
	大	スラッピージョー コーンスープ	ぶたにく ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ		たまねぎ とうもろこし たまねぎ	さとう パンこ じゃがいも	あぶら			
25 日	皿	フルーツの ぶどうゼリーあえ				みかん もも ぶどう パインアップル		さとう		833	30.7	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
	小	★いかいりはっぼうさい 【いか】	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ		かたくりこ さとう				
26 月	皿	あいちのしそいりとりはるまき	とりにく だいず		しそ にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ しろねぎ		こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら	864	32.4	
	皿	れいとうみかん(生)				みかん						
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				
27 火	皿	あげぎょうざ(3こ)	ぶたにく		にんじん なら はねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ しいたけ		こむぎこ パンこ	あぶら	777	27.4	
	小	マーボーなす	とうふ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	なす たまねぎ しろねぎ たけのこ		さとう かたくりこ	ごまあぶら			
	皿	だいずもやしサラダ パンパンジードレッシング			にんじん	だいずもやし きゅうり えだまめ			ドレッシング			
28 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		758	32.6	
	皿	かれいソフトフライ タルタルソース	かたくりこ					こむぎこ パンこ	あぶら タルタルソース			
	小	ごまひじきサラダ さわにわん	ひじき	にんじん にんじん みずな		キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ		さとう	ごま			
29 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		757	30.0	
	皿	タコライスのご キャベツ ミニトマト(生)	ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく キャベツ						
	小	たっぷりやさいのコンソメスープ アーモンドごさかな	チキンハム		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん はくさい とうもろこし		さとう	アーモンド			
30 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		813	26.1	
	皿	いかはんべんのソースかけ	いか たら かつおぶし					キャベツ しょうが	あぶら			
	小	とりだんごやさいのとうにゅうに	とりにく とうふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	しめじ しろねぎ だいこん はくさい たまねぎ		パンこ	あぶら			
31 土	皿	ばいにくいため ミニようなしゼリー	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ うめ なし		さとう		748	29.0	
	大	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう				うどん				
	小	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		カレールー かたくりこ	あぶら			
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)
	808	29.9	26.3	407	130	4.7	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.1	2.7
							298	0.79	0.59	31		

上重原町公民館の隣の竹林で収穫しただけのこです。

ミートソースに似たアメリカの家庭料理。パンにはさんで食べましょう。

材料をすべて干切りにしたすまし汁です。

炒めたひき肉に、ケチャップや香辛料で味付けしてあります。キャベツとミニトマトと一緒にごはんにかけて食べましょう。

