

令和3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 木	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう				うどん		643	30.0
	大	ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ 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	ささみチーズサンドフライ	とりにく	チーズ				パンこ こむぎこ	あぶら		
	小	かんぴょういりコールスローサラダ コールスロードレッシング					キャベツ とうもろこし かんぴょう	さとう	ドレッシング		
2 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		625	27.4
	皿	にくだんごえだまめのあんから め	とりにく				たまねぎ えだまめ	パンこ さとう	あぶら		
	皿	ゴーヤのみそいため	なまあげ ぶたにく みそ				ゴーヤ キャベツ	さとう	ごまあぶら		
	小	とりにくとはるさめのスープ	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	はくさい しいたけ もやし しろねぎ		はるさめ			
5 月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		630	19.7
	小	なつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす		カレールウ			
	皿	カラフルやさいソテー	ウインナー		あかピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ					
	皿	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		
6 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		663	22.6
	皿	さんまのかばやき	さんま				しょうが	かたくりこ さとう こめこ	あぶら		
	小	とうがんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はねぎ にんじん	とうがん しろねぎ えのきたけ					
	皿	れいとうみかん									
7 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		675	21.6
	皿	コロナたすけあいりょうり つくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすほし ひじき	にんじん ピーマン			さとう			
	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		
	小	あまのがわじる ◎たなばたゼリー	とりにく とうふ とうにゅう		にんじん オクラ	はくさい なつみかん メロン		さとう	そうめん		
8 木	大	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		650	29.6
	皿	サラダラーメンのぐ	ハム たまご					さとう	あぶら		
	皿	ゆでやさい			にんじん	もやし きゅうり					
	小	とりにくととうふのちゅうかに	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	たけのこ しろねぎ たまねぎ にんにく		さとう かたくりこ			
9 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		648	24.9
	皿	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	おまめのおやこサラダ わふうクリーミードレッシング	だいず		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		
	小	なまあげとやさいのしろみそしる	なまあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ					
12 月	皿	こめコパン 牛乳		ぎゅうにゅう				こめコパン		585	24.4
	皿	フィッシュアンドチップス	たら					こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら		
	小	コロネーションサラダ マヨドレッシング	とりにく		にんじん				ドレッシング		
	大	スコッチブロス	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ		おおむぎ			
13 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		677	26.6
	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			
	皿	こめこのあげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ		こめこ かたくりこ	あぶら		
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり			ごま ごまあぶら		

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



とりにく



あゆ



しらすほし



じゃがいも



とうがん



ねぎ



たまねぎ



ゴーヤ



ズッキーニ



トマト



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。
 ※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。
 ※コロナ助け合い料金は、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。



【7月学校給食献立月目標】

なつ しゅん しょくざい し
夏が旬の食材を知ろう



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)				
			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	たんぱく質 (g)				
14	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		581			
	皿	コロナたすけあいらりょうり あゆのかんろに	あゆ					さとう					
	皿	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり							
	小	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ		かたくりこ					
	小	すりおろしピーチゼリー				もも		さとう					
15	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		579			
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく					パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら				
	皿	ラタトゥイユ	とりにく		トマト	たまねぎ きピーマン ズッキーニ なす		さとう	オリーブオイル				
	小	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		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					
16	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		675			
	皿	コロナたすけあいらりょうり なごやコーチンとだいのあげに	とりにく だいの				しょうが	かたくりこ さとう	あぶら				
	小	みだくさんみそする	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう はくさい しろねぎ							
	皿	れいとうみかん											
19	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		564			
	皿	あじフライ ソース	あじ					パンこ こむぎこ さとう	あぶら				
	皿	しそひじきあえ		ひじき	こまつな しそ	キャベツ							
	小	やさいたっぷりしろだし	とうふ あぶらあげ とりにく		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん はくさい しろねぎ えのきたけ しいたけ							
20	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		643			
	皿	だいのずいりドライカレー	ぶたにく だいの		にんじん	にんにく たまねぎ		コーンスターチ					
	皿	コロナたすけあいらりょうり しらすとキャベツのスパゲッティ		しらすぼし	はねぎ	しろねぎ キャベツ		スパゲッティ	オリーブオイル				
	小	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		じゃがいも					
	小	◎サワーゼリー						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)	
		631	24.9	28.5	353	107	3.1	A(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.9	2.1



大豆入りドライカレー

<7月20日(火)実施>

【材料】4人分

- 豚ひき肉 160g
- 水煮大豆 80g
- にんじん 160g
- たまねぎ 240g
- おろしにんにく 少々

- サラダ油 大さじ1
- 酒 小さじ1
- こしょう 少々
- コンソメ粉 小さじ1
- ソース 大さじ2
- トマトケチャップ 小さじ2
- カレー粉 小さじ1
- コーンスターチ 小さじ2

【作り方】

- ① 水煮大豆、にんじん、たまねぎは、みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉、酒、こしょう、おろしにんにくを入れよくほぐしながら炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ ③に、コンソメ粉を加え炒める。
- ⑤ ④に、ソース、トマトケチャップ、水煮大豆を加えて炒める。
- ⑥ よく混ぜたカレー粉とコーンスターチを⑤に加えて炒める。
- ⑦ 味を調べ、出来上がり。



きゅうりのナムル

<7月13日(火)実施>

【材料】4人分

- きゅうり 1本
- 焼きのり 1/2枚
- いりごま 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2/3
- 塩 少々

【作り方】

- ① 焼きのりは、1cm程度の大きさにちぎる。
- ② きゅうりは、5mmの輪切りにする。
- ③ 全ての材料を混ぜ合わせて、味を馴染ませたら、出来上がり。

塩昆布和え

<7月14日(水)実施>

【材料】4人分

- キャベツ 100g
- きゅうり 1/2本
- 塩昆布 10g

【作り方】

- ① キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 全ての材料を混ぜ合わせて、味を馴染ませたら、出来上がり。

♥給食では、衛生管理を目的に和え物の野菜は全て茹でています♥



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 かま きにゅう たんにん せんせい ていしゅつ
 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

令和3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 木	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう				うどん		764	35.7
	大	ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ 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	ささみチーズサンドフライ	とりにく	チーズ			パンこ こむぎこ	あぶら			
	小	かんぴょういりコールスローサラダ コールスロードレッシング				キャベツ とうもろこし かんぴょう	さとう	ドレッシング			
2 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		821	34.7
	皿	にくだんごえだまめのあんから め	とりにく			たまねぎ えだまめ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら			
	皿	ゴーヤのみそいため	なまあげ ぶたにく みそ			ゴーヤ キャベツ	さとう	ごまあぶら			
	小	とりにくとはるさめのスープ	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	はくさい しいたけ もやし しろねぎ	はるさめ				
5 月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		839	25.0
	小	なつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす	カレールウ				
	皿	カラフルやさいソテー	ウインナー		あかピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ					
	皿	チュロス(2ほん)	たまご	スキムミルク			こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら			
6 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		846	27.7
	皿	さんまのかばやき	さんま			しょうが	かたくりこ さとう こめこ	あぶら			
	小	とうがんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はねぎ にんじん	とうがん しろねぎ えのきたけ					
	皿	れいとろみかん				みかん					
7 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		818	26.2
	皿	コロナすけあいりょうり つくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすほし ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
	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		
	小	あまのがわじる ◎たなぼたゼリー	とりにく とうふ とうにゅう		にんじん オクラ	はくさい なつみかん メロン	さとう	そうめん			
8 木	大	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		783	35.7
	皿	サラダラーメンのぐ	ハム たまご				さとう	あぶら			
	皿	ゆでやさい			にんじん	もやし きゅうり					
	小	とりにくととうふのちゅうかに	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	たけのこ しろねぎ たまねぎ にんにく	さとう かたくりこ				
		サラダラーメンのたれ					さとう	あぶら ごまあぶら			
9 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		813	29.4
	皿	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	おまめのおやこサラダ わふうクリーミードレッシング	だいず		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			
	小	なまあげとやさいのしろみそしる	なまあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ					
		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	グリーンピース	さとう かたくりこ じゃがいも	ごま			
12 月	皿	こめコパン 牛乳		ぎゅうにゅう				こめコパン		761	31.1
	皿	フィッシュアンドチップス	たら				こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら			
	小	コロネーションサラダ マヨドレッシング	とりにく		にんじん			ドレッシング			
	大	スコッチブロス	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ		おおむぎ			
13 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		892	33.2
	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				
	皿	こめこのあげきょうざ(3こ)	ぶたにく		にら	キャベツ	こめこ かたくりこ	あぶら			
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま ごまあぶら			

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



とりにく



あゆ



しらすほし



じゃがいも



とうがん



ねぎ



たまねぎ



ゴーヤ



ズッキーニ



トマト



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。
 ※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。
 ※コロナ助け合い料金は、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。



【7月学校給食献立目録】

なつ しゅん しょくざい し
 夏が旬の食材を知ろう



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	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	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		738	30.5		
	皿	コロナたすけあいりょうり あゆのかんろに	あゆ					さとう					
	皿	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		かたくりこ					
	小	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ もも		さとう					
15	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		740	31.5		
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく					パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら				
	皿	ラトウイユ	とりにく		トマト	たまねぎ きピーマン ズッキーニ なす		さとう	オリーブオイル				
	小	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		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					
16	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		868	29.3		
	皿	コロナたすけあいりょうり なごやコーチンとだいのあげに	とりにく だいの				しょうが	かたくりこ さとう	あぶら				
	皿	みだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう はくさい しろねぎ みかん							
	皿	れいとうみかん											
19	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		844	31.1		
	皿	あじフライ ソース	あじ					パンこ こむぎこ さとう	あぶら				
	皿	しそひきあえ		ひじき	こまつな しそ	キャベツ							
	小	やさいたっぷりしるだしる	とうふ あぶらあげ とりにく		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん はくさい しろねぎ えのきたけ しいたけ							
20	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		816	31.1		
	皿	だいのりドライカレー	ぶたにく だいの		にんじん	にんにく たまねぎ		コーンスターチ					
	皿	コロナたすけあいりょうり しらすとキャベツのスパゲッティ		しらすほし	はねぎ	しろねぎ キャベツ		スパゲッティ	オリーブオイル				
	小	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく	とうもろこし たまねぎ		じゃがいも 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)	
		810	30.9	26.8	408	135	4.2	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	5.0	2.8



大豆入りドライカレー

<7月20日(火)実施>

【材料】4人分

- 豚ひき肉 160g
- 水煮大豆 80g
- にんじん 160g
- たまねぎ 240g
- おろしにんにく 少々

- サラダ油 大さじ1
- 酒 小さじ1
- こしょう 少々
- コンソメ粉 小さじ1
- ソース 大さじ2
- トマトケチャップ 小さじ2
- カレー粉 小さじ1
- コーンスターチ 小さじ2

【作り方】

- ① 水煮大豆、にんじん、たまねぎは、みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉、酒、こしょう、おろしにんにくを入れよくほぐしながら炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ ③に、コンソメ粉を加え炒める。
- ⑤ ④に、ソース、トマトケチャップ、水煮大豆を加えて炒める。
- ⑥ よく混ぜたカレー粉とコーンスターチを⑤に加えて炒める。
- ⑦ 味を調べ、出来上がり。



きゅうりのナムル

<7月13日(火)実施>

【材料】4人分

- きゅうり 1本
- 焼きのり 1/2枚
- いりごま 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2/3
- 塩 少々

【作り方】

- ① 焼きのりは、1cm程度の大きさにちぎる。
- ② きゅうりは、5mmの輪切りにする。
- ③ 全ての材料を混ぜ合わせて、味を馴染ませたら、出来上がり。

塩昆布和え

<7月14日(水)実施>

【材料】4人分

- キャベツ 100g
- きゅうり 1/2本
- 塩昆布 10g

【作り方】

- ① キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 全ての材料を混ぜ合わせて、味を馴染ませたら、出来上がり。

♥給食では、衛生管理を目的に和え物の野菜は全て茹でてます♥



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
