

令和4年4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			
13	大	せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう				こめ もちこめ		639	24.9
	皿	ぶりのみかわみりんやき	ぶり				さとう				
	小	おはなみじる	とりにく とろふ かまぼこ		にんじん みつば	だいこん はくさい					
	皿	キャロットドーナツ			にんじん		さとう こむぎこ	あぶら			
		ごましお					ホットケーキ	ごま			
14	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		651	25.3
	大	あんかけスパゲッティソース	ウインナー		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しめじ	さとう かたくりこ	あぶら			
	皿	パンキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ		かたくりこ	あぶら			
小	いろどりやさしいサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら				
15	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		605	31.0
	皿	さわらのしろしょうゆやき	さわら								
	小	すきやきふうじ	ぶたにく やきとうふ		にんじん はねぎ	はくさい こんにやく しろねぎ	なまふ さとう				
		そらめめ					そらめめ				
18	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		651	21.9
	小	とうにゅうなべ	とりにく とろふ みそ とりにゅう		にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん	さといも				
	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			
	皿	きんぴらごぼう	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら			
19	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		652	27.7
	小	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら			
	皿	やきぎょうざ(2こ)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら			
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり きよほう	さとう	ごま ごまあぶら			
		ミニぶどうゼリー									
20	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎ こめ		658	20.9
	小	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレールウ				
	皿	しろみぎかなのポテトやき	ほき				じゃがいも こめこ	あぶら			
	皿	カラフルサラダ	ハム 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 とうもろこし うめ もやし	さとう				
21	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		596	23.0
	皿	トマトオムレツ	たまご		トマト にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら			
	大	はくさいいりとうにゅうシチュー	とりにく とりにゅう		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ あまなつ みかん なし	じゃがいも ホワイトルウ				
小	2つのみかんのゼリーあえ					さとう					
22	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		605	26.6
	皿	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			
	皿	チンゲンサイのツナあえ	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ	キャベツ もやし	さとう				
	小	だいこんのみそしる	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					
25	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		608	20.8
	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	たまねぎ とうもろこし キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら			
	皿	ちりゅうしよくざいのひ ちりゅうだいのサラダ	だいた		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング			
	小	わふうクリーミードレッシング	ぶたにく とろふ みそ	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					
26	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		663	26.1
	皿	とろふハンバーグのあんかけ	とりにく とろふ			たまねぎ	さとう かたくりこ				
	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				
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり					
27	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		636	26.9
	小	とりにくとろふのちゅうかに	とりにく とろふ		にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ きくらげ にんにく	かたくりこ さとう				
	皿	にんじんしゅうまい(2こ)	たち		にんじん	たまねぎ	こむぎこ かたくりこ				
		とれたてたけのこのチンジャオロース	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			
28	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		635	23.3
	皿	とりにくとだいたのあげに	とりにく だいた			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	みどりキャベツ			あおな	キャベツ きゅうり					
小	ぐだくさんすましじる	かまぼこ とうふ		にんじん はねぎ	しいたけ だいこん はくさい しろねぎ						

愛知県産の食材(4月分の予定)



みつば



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



だいた



みそ



だいこん



にんじん

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。



【4月学校給食献立月目標】

がっこうきゅうしよく なした
 学校給食に慣れ親しもう

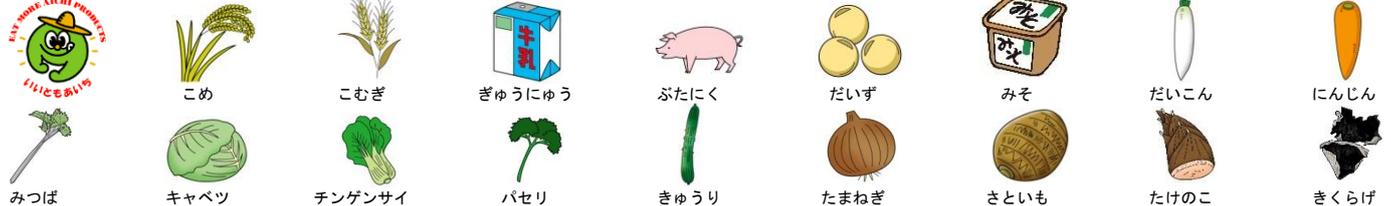


令和4年4月分予定献立表（中学校）

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			
13	水	大 せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう				こめ もちごめ	795	28.9	
		大 ぶりのみかわみりんやき	ぶり					さとう			
		小 おはなみじる	とりにく とろふ かまぼこ		にんじん みつば	だいこん はくさい					
		大 キャロットドーナツ			にんじん			さとう こむぎこ ホットケーキ			あぶら
		ごましお								ごま	
14	木	大 ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん	858	32.6	
		大 あんかけスパゲッティソース	ウインナー		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しめじ	さとう かたくりこ	あぶら			
		大 パンキンアンサンプルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ		かたくりこ	あぶら			
		小 いろどりやさいサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			
15	金	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	850	41.0	
		大 さわらのしろしょうゆやき	さわら								
		小 すきやきふうに	ぶたにく やきどうふ		にんじん はねぎ	はくさい こんにやく しろねぎ	なまふ さとう				
		大 そらめめ				そらめめ					
		◎ヨーグルト		ヨーグルト			さとう				
18	月	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	859	27.2	
		大 とうにゅうなべ	とりにく とろふ みそ とろにゅう		にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん	さといも				
		大 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			
		大 きんぴらごぼう	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら			
19	火	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	845	34.9	
		大 マーボー豆腐	とろふ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら			
		大 やきぎょうざ(3こ)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら			
		大 きゅうりのナムル				きゅうり		ごま ごまあぶら			
		ミニぶどうゼリー				きよほう	さとう				
20	水	大 むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎ こめ	865	26.3	
		大 チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレールウ				
		大 しろみぎかなのポテトやき	ほき				じゃがいも こめ	あぶら			
		大 カラフルサラダ	ハム 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 とうもろこし うめ もやし	さとう				
21	木	大 くらロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	752	28.1	
		大 トマトオムレツ	たまご		トマト にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら			
		大 はくさいいりとうにゅうシチュー	とりにく とろにゅう		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ				
		大 2つのみかんのゼリーあえ				あまなつ みかん なし	さとう				
22	金	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	787	34.0	
		大 とりにくのからあげ(2こ)	とりにく					かたくりこ			あぶら
		大 チンゲンサイのツナあえ	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし	さとう				
		大 だいにのみそじる	とろふ 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					
25	月	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	806	26.0	
		大 やさいりめんチカツ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ	さとう	あぶら			
		大 ちりゅうしよくざいのひ ちりゅうだいのサラダ	だいた		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング			
		大 わふうクレーミードレッシング									
		ぶたじる	ぶたにく とろふ みそ	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					
26	火	大 わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ	856	33.1	
		大 とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とろふ				たまねぎ	さとう かたくりこ			
		大 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				
		大 ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり					
27	水	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	839	34.2	
		大 とりにくとろふのちゅうかに	とりにく とろふ		にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ きくらげ にんにく	かたくりこ さとう				
		大 にんじんしゅうまい(2こ)	たら		にんじん	たまねぎ	こむぎこ かたくりこ				
		大 とれたてたけのこのチンジャオロース	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			
28	木	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	864	31.2	
		大 とりにくとだいたのあげに	とりにく だいた				しょうが	かたくりこ さとう			あぶら
		大 みどりキャベツ			あおな	キャベツ きゅうり					
		大 ぐだくさんすましじる	かまぼこ とろふ		にんじん はねぎ	しいたけ だいこん はくさい しろねぎ					
		かくチーズ		チーズ							

愛知県産の食材(4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。
 ※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。



【4月学校給食献立月目標】

がっこうきゅうしよく なした
 学校給食に慣れ親しもう

