

令和6年10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		
1 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		594	24.8
	皿	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ビーマン		さとう	ごま ごまあぶら		
	皿	れんこんの はさみあげ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	いしかりじる	さけ みそ とうふ		にんじん はねぎ	はくさい だいこん こんにゃく しろねぎ				
2 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		606	26.0
	皿	さばのてりやき	さば				さとう			
	小	つくねのさっぱり	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ しめじ	パンこ	あぶら		
	皿	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり				
3 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		637	22.1
	小	すぶた	ぶたにく		ビーマン にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう	あぶら		
	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	スライスリンアップル				リンアップル	さとう			
4 金	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		608	26.0
	皿	いわしのうめ	いわし		しそ		さとう			
	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう ハム		にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	さといも	ドレッシング		
	皿	ごぼうサラダ わふうクリーミードレッシング								
7 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		600	24.7
	皿	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら		
	皿	けいちゃん	とりにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう			
	小	やさいたつぷり しろだしじる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ	さといも			
8 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		648	27.4
	皿	しらすいりおさかなカツ	たら	しらすばし あおのり		たまねぎ	かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	こうやどうふのそぼろ	こうやどうふ はんぺん とりにく		にんじん さやいんげん だいこんば	だいこん たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり キャベツ	さとう			
	皿	だいこんばあえ								
9 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		570	22.5
	皿	やきぎょうざ(2こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ	ごまあぶら		
	皿	ちりゅうしよくざいのひ まこもたけのチンジャオロース	ぶたにく		ビーマン	まこもたけ たまねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
	小	ちゅうかスープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ	はるさめ			
10 木	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		645	26.7
	大	★たまごとじうどんのしる 【たまご】	とりにく かまぼこ たまご		にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ しいたけ	かたくりこ			
	皿	あいちのやさしいり にくだんこ(2こ)	ぶたにく とりにく だいたい			たまねぎ れんこん	かたくりこ さとう	あぶら		
	小	ほうれんそうのごまあえ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
11 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		640	19.0
	皿	ドライカレー	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	コーンスターチ			
	皿	おいもコロコロ					さとう さつまいも	あぶら		
	小	とうにゅうやさいスープ	ウインナー 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				

愛知県産の食材(10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。



【10月学校給食献立月目標】

すきらいなく食べよう



こんげつ か すい やつ だしょうがっこう めん くみ かどうあい か ま こもたけの 混ぜ込みごはん と い
 今月は、16日(水)にハツ田小学校6年1組 加藤桂花さんの「まこもたけの混ぜ込みごはん」を取り入れました。
 お楽しみに！

令和6年10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		
1 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		826	33.8
	皿	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ビーマン		さとう	ごま ごまあぶら		
	皿	れんこんの はさみあげ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	いしかりじる	さけ みそ とうふ		にんじん はねぎ	はくさい だいこん こんにゃく しろねぎ				
2 水		かくチーズ		チーズ					774	31.8
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	さばのてりやき	さば				さとう			
	小	つくねのさっぱり	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ しめじ	パンこ	あぶら		
3 木		きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			811	27.1
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	小	すぶた	ぶたにく		ビーマン にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ ヤングコーン	かたくくりこ さとう	あぶら		
	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		
4 金		スライスパイナップル				パイナップル	さとう		777	31.7
	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			
	皿	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう			
	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう		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			
7 月		ごぼうサラダ わふうクリーミードレッシング	ハム			ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	806	32.8
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら		
	皿	けいちゃん	とりにく みそ とうふ		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう			
8 火	小	やさいたっぷり しろだしじる	あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ	さといも		810	33.0
		アーモンドこざかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド		
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	しらすいりおさかなカツ	たら	しらすばし あおのり		たまねぎ	かたくくりこ こむぎこ パンこ	あぶら		
9 水	小	こうやどうふのそぼろに	こうやどうふ はんぺん とりにく		にんじん さやいんげん だいこんば	だいこん たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり キャベツ	さとう		747	28.4
	皿	だいこんばあえ								
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	やきぎょうざ(3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ	ごまあぶら		
10 木	皿	ちりゅうしょうざいのひ	ぶたにく		ビーマン	ほこもたけ たまねぎ	さとう かたくくりこ	ごまあぶら	747	31.3
	皿	まこもたけのチンジャオロース								
	小	ちゅうかスープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ	はるさめ			
	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん			
11 金	大	★たまごじょうどんのしる	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ しいたけ	かたくくりこ		823	23.4
	皿	【たまご】	たまご			たまねぎ れんこん	かたくくりこ さとう	あぶら		
	皿	あいちのやさしいり	ぶたにく とりにく だいず							
	小	ほうれんそうのごまあえ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
12 土		◎ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう		823	23.4
	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	皿	ドライカレー	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	コーンスターチ			
	小	おいもコロコロ					さとう さつまいも	あぶら		
1 日	皿	とうにゅうやさしいスープ	ウインナー 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			823	23.4

愛知県産の食材(10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。



【10月学校給食献立月目標】

好き嫌いなく食べよう



こんげつ か すい やつ だしょうがっこう ねん ぐみ かどうあい か まこもたけの 混ぜ込みごはん と い
 今月は、16日(水)にハツ田小学校6年1組 加藤蛙花さんの「まこもたけの混ぜ込みごはん」を取り入れました。
 たの
 お楽しみに！