

# 令和6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	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月	ごはん 牛乳 ぶたキムチ どんぐり たこメンチカツ ちりゅうしょうさいのひ ちりゅうだいのごじる	豚肉とキムチが入った丼ぶりです。ごはんにのせて食べましょう。 ぶたにく たこ たら たけいす すりつぶした大豆が入ったみそ汁です。	ぎゅうにゅう	にら はねぎ にんじん はねぎ	もやし はくさいキムチ しろねぎ しょうが だいこん こんにやく ごぼう はくさい しろねぎ	こめ かたくりに ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら		603	23.9
2火	むぎごはん 牛乳 ちりゅうしょうさいのひ なつやさいとピーツのカレー ツナオムレツ いろどりやさいサラダ	ぶたにく たまご まやろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	たまねぎ なす ピーツ たまねぎ きゅうり キヤベツ とうもろこし	こめ むぎ カレールウ さとう あぶら マヨネーズ あぶら		614	21.8
3水	ごはん 牛乳 キャベツいりつくね ★ゴーヤチャンプルー 【たまご】 ぶたじる	とりにく とうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	キャベツ しょうが ゴーヤ だいこん しろねぎ ごぼう はくさい	こめ さとう かたくりに あぶら ごまあぶら		612	25.7
4木	ちゅうかめん 牛乳 しょうゆラーメンのしる あげぎょうざ(2こ) きわかめサラダ ごまドレッシング	ぶたにく なるど ぶたにく くきわかめ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい もやし しろねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう キヤベツ とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ あぶら ドレッシング		635	24.4
5金	ごはん 牛乳 シャキシャキ そぼろどんぐり ほしがたコロッケ あまのがわじる ◎たなばたゼリー	豚肉と切干大根が入った丼ぶりです。ごはんにのせて食べましょう。 とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ 「そうめん」、「オクラ」、「星形のかまぼこ」で天の川を表現しています。	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん オクラ	たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん たまねぎ はくさい しいたけ レモン ぶどう みかん	こめ さとう かたくりに あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ そうめん さとう	あぶら あぶら	624	20.3
8月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2はん) ソース ぶたにくとやさいのしょうがに ゆかりあえ	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん きやいんげん しそ	しょうが たまねぎ はくさい こんにやく キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう		632	23.2
9火	ごはん 牛乳 にくだんこのすぶたふう ビーフンとやさいのいためもの れいどうスライスパインアップル	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン あかピーマン にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ヤングコーン きくらげ キャベツ パインアップル	こめ さとう かたくりに パンこ ビーフン さとう あぶら ごまあぶら		622	21.0

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



たまねぎ



かぼちゃ



じゃがいも



とうがん



ピーツ



だいの



みそ



なす



オクラ



はくさい



きりぼしだいこん



きくらげ



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 しょうさい 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	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					
<b>パリオリンピック にちなんだフランス料理の献立です。</b>													
10	水	大	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう		クロワッサン		673	27.7			
		中	チキンのチーズパンこやき	とりにく	チーズ	パセリ あかピーマン		パンこ			あぶら		
		小	ラタトゥイユ	ベーコン		トマト	たまねぎ きピーマン ズッキーニ なす	さとう			あぶら		
		フランスの郷土料理 で、カラフルな夏野菜を 煮込んだ料理です。											
11	木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		639	26.4			
		中	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン		さとう			ごまあぶら		
		小	えだまめコロッケ				たまねぎ えだまめ	パンこ じゃがいも ごむぎこ			あぶら		
		とりにく えび たら とろろ		おきあみ		はくさい しろねぎ えのきたけ							
12	金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		618	26.9			
		中	マーボー豆腐	ぶたにく とろろ 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		
		小	コーンしゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ とろもろこし	ごむぎこ パンこ					
		きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま ごまあぶら					
16	火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		こめ		613	25.6			
		中	いわしのうめ	いわし		しそ	うめ	さとう					
		小	だいたいのおやこサラダ わふうクレーミー Dressing	サラダです。	だいたいの	にんじん	えだまめ キャベツ とろもろこし	さとう			Dressing		
		枝豆と大豆の サラダです。				とろろ みそ		えのきたけ					
17	水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		605	21.2			
		中	ぶたにくとじゃがいものあまから	ぶたにく			しょうが	かたくりこ さとう じゃがいも			あぶら		
		小	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり						
		やさいたつぷりすまじる		とろろ あぶらあげ		にんじん はねぎ		はくさい だいこん しろねぎ ごぼう		かたくりこ			
18	木	大	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう		ソフトめん		652	26.7			
		中	ビーンズカレーソース	とりにく だいたいの		にんじん	たまねぎ グリーンピース	カレールー					
		小	アスパラソテー	ウインナー		アスパラガス にんじん	とろもろこし キャベツ	あぶら					
		れいとうみかん(生)		みかん									
19	金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		653	27.7			
		中	ようふうぶたどんのく	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく えだまめ たまねぎ マッシュルーム	かたくりこ さとう			あぶら		
		小	ビッグチキンナゲット	とりにく				ごむぎこ コーンスターチ			あぶら		
		ケチャップで味 つけした丼ぶり です。ごはんのせて 食べましょう。		ウインナー		にんじん パセリ		ズッキーニ キャベツ とろもろこし たまねぎ		さとう			
		◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト									
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)	
		628	24.5	28.1	364	112	3.5	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.2	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 きにゆう 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  
 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6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			
1 月	大皿	ごはん 牛乳 ぶたキムチ どんぐり	豚肉とキムチが入った丼ぶりです。ごはんにのせて食べましょう。	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	もやし はくさいキムチ	こめ かたくりこ		ごまあぶら	774 29.4
	中皿	たこメンチカツ	たこ たら	たこ		はねぎ	しろねぎ しょうが	こむぎこ パンこ		あぶら	
	小皿	ちりゅうしよさいのひ ちりゅうだいずのごじる	とりにく みそ あぶらあげ	すりつぶした大豆 が入ったみそ汁です。		はねぎ にんじん はねぎ	だいこん こんにやく ごぼう はくさい しろねぎ				
2 火	大皿	むぎごはん 牛乳 ちりゅうしよさいのひ なつやさいとピーツのカレー		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 ピーツ	こめ むぎ カレールウ			823 29.1
	中皿	ツナオムレツ		たまご まやろあぶらづけ			たまねぎ	さとう		あぶら マヨネーズ	
	小皿	いろどりやさいサラダ				にんじん	きゅうり キヤベツ とうもろこし	さとう		あぶら	
3 水	大皿	ごはん 牛乳 キャベツいりつくね		とりにく	ぎゅうにゅう			こめ			777 31.6
	中皿	★ゴーヤチャンプルー 【たまご】		とらふ たまご		にんじん	キャベツ しょうが ゴーヤ	さとう かたくりこ		あぶら ごまあぶら	
	小皿	ぶたじる		ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん しろねぎ ごぼう はくさい				
4 木	中皿	ちゅうかめん 牛乳			ぎゅうにゅう			ちゅうかめん			778 29.6
	大皿	しょうゆラーメンのしる		ぶたにく なると		にんじん はねぎ	はくさい もやし しろねぎ				
	小皿	あげぎょうざ(3こ) きわかめサラダ ごまドレッシング		ぶたにく	くきわかめ		キャベツ たまねぎ ごぼう キヤベツ とうもろこし	こむぎこ		あぶら ドレッシング	
5 金	大皿	ごはん 牛乳 シャキシャキ そぼろどんぐり	豚肉と切干大根が入った丼ぶりです。ごはんにのせて食べましょう。	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん	こめ さとう かたくりこ		あぶら	823 25.2
	中皿	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 小むぎこ		あぶら	
	小皿	あまのがわじる ◎たなばたゼリー	とらふ かまぼこ	「そうめん」、「オクラ」、「星形の かまぼこ」で天の川を表現しています。		にんじん オクラ	はくさい しいたけ レモン ぶどう みかん	さとう			
8 月	大皿	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2ほん) ソース			ぎゅうにゅう ししゃも			こめ こむぎこ パンこ		あぶら	797 27.0
	中皿	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			
	小皿	ゆかりあえ				しそ	キャベツ きゅうり				
9 火	大皿	ごはん 牛乳 にくだんごのすぶたふう		とりにく	ぎゅうにゅう			こめ			797 25.6
	中皿	ビーフンとやさいのいためもの		ベーコン		にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ たけのこ ヤングコーン きくらげ	さとう かたくりこ パンこ		あぶら	
	小皿	れいとうスライスパイナップル				にんじん ごまつな	キャベツ パイナップル	ビーフン		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



たまご



たまねぎ



かぼちゃ



じゃがいも



とうがん



ピーツ



だいず



みそ



なす



オクラ



はくさい



きりぼしだいこん



きくらげ



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	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					
<b>パリオリンピック にちなんだフランス料理の献立です。</b>													
10	水	大 皿 クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう				クロワッサン		757	31.0		
		大 皿 チキンのチーズパンこやき	とりにく	チーズ	パセリ あかピーマン			パンこ	あぶら				
		小 ラタトゥイユ	ベーコン		トマト	たまねぎ きピーマン ズッキーニ なす		さとう	あぶら				
大	大 皿 パンプキンポターージュ	とりにく とりにゅう			にんじん かぼちゃ	たまねぎ	ホワイトルウ						
フランスの郷土料理で、カラフルな夏野菜を煮込んだ料理です。													
11	木	大 皿 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごめ		806	32.3		
		大 皿 てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン			さとう	ごまあぶら				
		大 皿 えだまめコロッケ				たまねぎ えだまめ		パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら				
小	★えびだんごじる 【えび】	とりにく えび たら とろふ	おきあみ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ えのきたけ		こむぎこ						
12	金	大 皿 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごめ		805	33.9		
		小 マーボー豆腐	ぶたにく とろふ 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				
		大 皿 コーンしゅうまい(3こ)	ぶたにく	のり		たまねぎ とろもろこし きゅうり		こむぎこ パンこ	ごま ごまあぶら				
小	きゅうりのナムル												
16	火	大 皿 わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				ごめ		781	31.7		
		大 皿 いわしのうめ	いわし		しそ	うめ		さとう					
		大 皿 だいたいのおやこサラダ わふうクレーミー Dressing	サラダです。	だいた	にんじん	えだまめ キャベツ とろもろこし		さとう	Dressing				
小	とろふ あぶらあげ とりにく みそ		にんじん はねぎ	とろがん しろねぎ えのきたけ									
17	水	大 皿 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごめ		778	25.9		
		大 皿 ぶたにくとじゃがいものあまから	ぶたにく				しょうが	かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら				
		大 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	やさいたつぷりすましじる	とろふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい だいこん しろねぎ ごぼう								
18	木	大 皿 ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		866	34.4		
		大 皿 ビーンズカレーソース	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース		カレールウ					
		小 アスパラソテー	ウインナー		アスパラガス にんじん	とろもろこし キャベツ		あぶら					
大 皿	れいとうみかん(生)					みかん							
19	金	大 皿 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごめ		815	33.8		
		大 皿 ようふうぶたどんのく	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく えだまめ たまねぎ マッシュルーム		かたくりこ さとう	あぶら				
		大 皿 ビッグチキンナゲット	とりにく					こむぎこ 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	ウインナー		にんじん パセリ	ズッキーニ キャベツ とろもろこし たまねぎ								
大 皿	◎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)	
		798	30.0	26.0	408	140	4.9	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.5	2.7



..... 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

---



---



---



---



---



---