

令和6年9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)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
			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	
2月	大	ナン 牛乳 カラフルやさいのキーマカレー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ビーマン あかビーマン トマト	たまねぎ なす	ナン カレールウ		652
	中	チキンナゲット(2こ)	とりにく				パンこ こむぎこ さとう	あぶら	25.5
	小	フルーツの ぶどうゼリーあえ				もも パインアップル ぶどう マスカット			
3月	大	ごはん 牛乳 ロモ・サルタード	ぶたにく	ぎゅうにゅう			こめ		606
	中	トマトと豚肉をいためた ペルー料理です。フライ			あかビーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム		あぶら	18.9
	小	フライドポテト コンソメスープ	ドポテトと一緒にごはん にのせて食べましょう。	ウインナー	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	あぶら	
4月	大	ちゅうかめん 牛乳 しおラーメンのしる	ぶたにく なんと	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	とうもろこし はくさい もやし しろねぎ	ちゅうかめん		664
	中	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	28.5
	小	ゆでやさいサラダ ちゅうかドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
5月	大	ごはん 牛乳 さばのしおこうじやき	さば	ぎゅうにゅう			こめ		623
	中	ぶたにくとなすのしょうがいため	ぶたにく	1日の防災の日になちなみ「災害時相互 応援協定」を結んでいる鯖江市がある 福井県の郷土料理を取り入れました。	ビーマン	なす たまねぎ キャベツ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ごま	29.2
	小	うちまめじる	だいず とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ	さといも		
6月	大	ごはん 牛乳 ピビンバのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう			こめ		619
	中	韓国のだんご料理です。 たまごと一緒にごはん にのせて食べましょう。	たまご		チンゲンサイ	しいたけ にんにく もやし	さとう	ごま ごまあぶら	25.5
	小	きんしたまご わかめスープ	わかめ		にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ		あぶら	
9月	大	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの きつかけあんかけ	とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	「重陽の節句」なので、 菊の花びらが入っています。	たまねぎ きく	こめ		605
	中	さんしよくやさいのごまあえ	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	こまつな にんじん にんじん はねぎ	キャベツ だいこん しろねぎ ごぼう	さとう かたくりこ	ごま	26.5
	小						さといも		
10月	大	ごはん 牛乳 とりにくとなまあげの ちゅうかに	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ にんにく しめじ	こめ		668
	中	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら	28.2
	小	にらともやしのナムル			にら	もやし しょうが	さとう		
11月	大	ごはん 牛乳 キムタクどん のぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	はくさいキムチ しろねぎ はくさい たくあんづけ	こめ		586
	中	キムチとたくあんが入った 丼ぶりです。ごはん にのせて食べましょう。			にんじん はねぎ	しろねぎ いいたけ たけのこ	かたくりこ	ごまあぶら	26.9
	小	ひじきいりあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん みつば	とうがん	さとう	あぶら	

愛知県産の食材(9月分の予定)



だいこん



とうがん



こめ



しいたけ



なす



こむぎ



はくさい



キャベツ



ぎゅうにゅう



だいず



みつば



ぶたにく



みそ



しそ



とりにく



たまご



うめ

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。
※献立名は主菜・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。



【9月学校給食献立月目標】

にほんがたしよくせいかつ
日本型食生活のよさを見直そう



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)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)				
			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					
12 木	大	血 ソフトめん 牛乳 ミートソース	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	ソフトめん ハヤシルウ さとう		672				
	小	血 ポテトいため	ベーコン		パセリ		じゃがいも	あぶら	25.3				
	大	血 ミニれいとうみかん(生)				みかん							
	大	血 ごはん 牛乳 ブルコギ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	673				
13 金	大	血 はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ	こむぎこ かたくりこ	あぶら	26.5				
	小	★ちゅうかたまごスープ【卵】	たまご とりにく		にんじん はねぎ	とうもろこし しろねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	かたくりこ						
	「十五夜」にちなんだ献立です。												
17 火	大	血 ごはん 牛乳 さといもコロッケ	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ さといも こむぎこ パンこ	あぶら	651				
	大	血 ツナとひじきのいために	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	グリーンピース とうもろこし	さとう	ごまあぶら	21.7				
	小	血 おつきみじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ							
	大	血 ◎おつきみゼリー				みかん レモン	さとう						
18 水	大	血 ごはん 牛乳 マーボードーフ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	646				
	大	血 しゅうまい(2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま ラー油	28.6				
	大	血 ごはん 牛乳 おろしゅうしょくさいのひ	かつお だいず	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら	604				
	小	血 かつおとちゅうだいのすのあげに ごまゆかりあえ	とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり はくさい しろねぎ えのきたけ	じゃがいも	ごま	26.0				
20 金	大	血 ごはん 牛乳 さんまのみそぎんがみやき	さんま みそ	ぎゅうにゅう			こめ さとう		683				
	小	血 じゃがいものうまに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう		28.6				
	大	血 かいそうサラダ ごまドレッシング		わかめ くきわかめ こんぶ いとかんてん あかつのまた		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング						
	大	血 ごはん 牛乳 ★とうふのたまごとじ【卵】	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	こめ さとう		596				
24 火	大	血 ツナとコーンのやきはんぺん	すけそうだら まぐろ		にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	26.2				
	大	血 しそひじきあえ		ひじき	こまつな にんじん しそ		さとう						
	大	血 ごはん 牛乳 とりごぼうごはんのぐ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ さとう		624				
	小	血 いかフライのレモンに	いか			レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	25.8				
26 木	大	血 サンドイッチハンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ さとう						
	小	血 スパイシーてりやきハンバーグ コールスローサラダ マヨドレッシング	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	626				
	大	血 ミネストローネ	とりにく		にんじん トマト	セロリ ブロッコニー とうもろこし たまねぎ	ライスマカロニ		25.5				
	大	血 わかめごはん 牛乳 ささみのうめじそフライ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	しそ チンゲンサイ	うめ キャベツ もやし	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	599				
27 金	小	血 おかかあえ	かつおぶし		にんじん はねぎ	だいこん はくさい なす なめこ しろねぎ			25.5				
	大	血 なすとなめこのみそ	とうふ あぶらあげ みそ										
	大	血 むぎごはん 牛乳 ハヤシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも さとう ハヤシルウ		627				
30 月	大	血 チーズオムレツ	たまご	チーズ	あかピーマン にんじん かぼちゃ あおな ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし うめ	かたくりこ さとう	あぶら	22.1				
	大	血 カラフルサラダ											
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)		
		633	25.8	27.6	373	105	3.8	A(μg) 248	B1(mg) 0.59	B2(mg) 0.52	C(mg) 26	4.0	2.2

令和6年9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 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 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	
2月	血	ナン 牛乳		ぎゅうにゅう			ナン		852 32.4
	大	カラフルやさいのキーマカレー	ぶたにく だいず		かぼちゃ ビーマン あかビーマン トマト	たまねぎ なす	カレーうどん		
	血	チキンナゲット(3こ)	とりにく			もも パインアップル ぶどう マスカット	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
	小	フルーツの ぶどうゼリーあえ							
3月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		796 24.9
	血	ロモ・サルタード トマトと豚肉をいためた パル料理です。フライ ドポテトと一緒に にのせて食べましょう。	ぶたにく		あかビーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム		あぶら	
	血	フライドポテト					じゃがいも	あぶら	
	小	コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし			
4月	血	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		797 33.6
	大	しおラーメンのしる	ぶたにく なんと		にんじん はねぎ	とうもろこし はくさい もやし しろねぎ			
	血	にくだんごとえだまめの 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	
	小	ゆでやさいのサラダ ちゅうかドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
5月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		801 35.9
	血	さばのしおこうじやき	さば						
	血	ぶたにくとなすのしょうがいため	ぶたにく	1日の防災の日になちなみ「災害時相互 応援協定」を結んでいる鯖江市がある 福井県の郷土料理を取り入れました。	ビーマン	なす たまねぎ キャベツ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ごま	
	小	うちまめじる	だいず とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ	さといも		
6月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		771 31.0
	血	ピビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ にんにく もやし	さとう	ごま ごまあぶら	
	血	きんしたまご わかめスープ	たまご ベーコン とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ		あぶら	
	小	◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト	「重陽の節句」なので、 菊の花びらが入っています。		さとう		
9月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		781 32.9
	血	とうふハンバーグの きつかあんかけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ きく	さとう かたくりこ		
	血	さんしよくやさいのごまあえ			こまつな にんじん にんじん はねぎ	キャベツ だいこん しろねぎ ごぼう	さとう	ごま	
	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ			さといも		
10月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		881 35.7
	小	とりにくとなまあげの ちゅうかに	とりにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ にんにく しめじ	さとう かたくりこ		
	血	あげぎょうざ(3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら	
	血	にらともやしのナムル			にら	もやし しょうが	さとう		
11月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		784 35.8
	血	キムチとたくあんが入った 丼ぶりです。ごはんのせ て食べましょう。	ぶたにく		はねぎ	はくさいキムチ しろねぎ はくさい たくあんづけ	かたくりこ	ごまあぶら	
	血	ひじきいりあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん はねぎ	しろねぎ しいたけ たけのこ	さとう	あぶら	
	小	とうがんじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ		にんじん みつば	とうがん			
		アーモンドごさかな		かたくりいわし			さとう	アーモンド	

愛知県産の食材(9月分の予定)



だいこん



とうがん



こめ



しいたけ



なす



こむぎ



はくさい



キャベツ



ぎゅうにゅう



だいず



みつば



ぶたにく



みそ



しそ



とりにく



たまご



うめ

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。



【9月学校給食献立月目標】

にほんがたしよくせいかつ
日本型食生活のよさを見直そう



