令和７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	＜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	
			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(g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
15 火	大	せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちごめ		
	皿	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	
	小	おはなみじる（桜型の蒲鉾です。）	かまぼこ とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん はくさい			612
	皿	ツナあえ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう		26.8
		ごましお						ごま	
16 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	小	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	644
	皿	しゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ		30.5
	皿	ナムル				もやし きゅうり しょうが	さとう		
17 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
	大	だいずミートソース	だいず		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう ハヤシルウ（通年アレルゲンを含まないルウを使用します。）	あぶら	665
	皿	パンプキンアンサンブルエッグ	とりにく たまご		かぼちゃ		かたくりこ	あぶら	23.7
	小	れんこんチップ				れんこん		あぶら	
18 金	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		608
	小	じゃがいものそぼろに	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	さとう じゃがいも		26.9
	皿	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ			
21 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	キャベツいりメンチカツ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	皿	そらまめ（皮をむいて食べましょう。）				そらまめ			632
	小	こんさい みそしる	とりにく 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	じゃがいも		23.2
		うめじそふりかけ	かつおぶし	のり	しそ	うめ	かたくりこ さとう	ごま	
22 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ（通年アレルゲンを含まないルウを使用します。）		664
	皿	チキンナゲット(2こ)	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	皿	いろどりやさいサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	22.4
23 水	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		
	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	
	大	はくさいいりとうにゅうシチュー	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ（通年アレルゲンを含まないルウを使用します。）		672
	小	フルーツのいちごゼリーあえ				いちご もも パインアップル	さとう		29.3
24 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	さわらのさいきょうやき	みそ さわら	（「鰆」と書き、春が旬の魚です。）			さとう		604
	小	すきやきふうに	ぶたにく やきどうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい こんにゃく	さとう		29.5
	皿	ごまひじきあえ		ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
25 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	あげぎょうざ(2こ)	とりにく			キャベツ	こむぎこ	あぶら	629
	皿	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	21.3
	小	とりだんごとはるさめのちゅうかスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	はるさめ パンこ	あぶら	

愛知県産の食材（4月分の予定）

こめ

こむぎ

ぎゅうにゅう

ぶたにく

とりにく

だいず

みそ

みつば

チンゲンサイ

ほうれんそう

こまつな

キャベツ

だいこん

はくさい

きゅうり

たまねぎ

れんこん

たけのこ

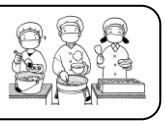
いちご

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。

【4月学校給食献立月目標】（がつがっこうきゅうしょくこんだてつきもくひょう）

学校給食に慣れ親しもう（がっこうきゅうしょくなれした）



日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	<緑> おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	<黄> おもにエネルギーのもとになる食品 5群 米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
28 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	キムタクどんのぐ	ぶたにく		はねぎ	はくさいキムチ たくあんづけ はくさい しろねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	667
	皿	ごもくあつやき たまご	たまご		にんじん	グリンピース たけのこ とうもろこし しいたけ	さとう かたくりこ	あぶら	29.2
	小	みだくさんみそしる	とりにく なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう			
		◎ヨーグルト		ヨーグルト					
30 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	ちりゅうしょくさいのひ ぶたにくとちりゅうだいずのあげに	ぶたにく だいず			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	610
	皿	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			24.4
	小	すまじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ			

キムチとたくあん漬けが入った丼ぶりです。ごはんにのせて食べましょう。

知立市で採れた食材を使います。

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 A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	637	26.1	28.4	357	98	4.2	223	0.61	0.53	25	5.1	2.1

学校給食の献立

主食・牛乳・おかずの組み合わせで作られています。

りきまる

主食

ごはん

・週４回程度
・知立市産の「あいちのかおり」を使用

パン

・２週に１回程度
・県内産小麦５０％使用

めん

・２週に１回程度
・県内産小麦５０％以上使用

牛乳

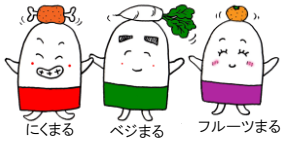
日本人に不足しがちなカルシウムを補給するために、毎日1本(200ml)つきます。

ほねまる

おかず

主菜、副菜、汁もの、果物などのおかずが食缶、大バット、小バットに入っています。

※主菜:おもにたんぱく質が多い食品を使った料理　副菜:おもに野菜を多く使った料理


にくまる　ベジまる　フルーツまる

予定献立表の見方

学校給食では、月単位で予定献立表を作成しています。給食で使用される食品を、小学校の家庭科で学習する「３つの食品グループ」、「五大栄養素」、中学校の技術家庭科で学習する「６つの基礎食品群」に分けて見ることができます。

料理名が、主食、牛乳、主菜、副菜、その他の順に記載されています。

使われている食品が料理毎に記載されています。

3つの食品のグループに分けて確認できます。

6つの基礎食品群に分けて確認できます。

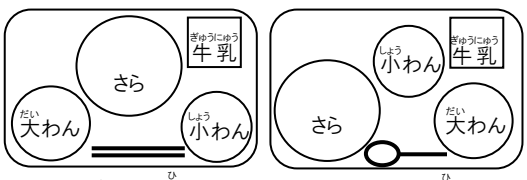
五大栄養素の確認もできます。

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	<緑> おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	<黄> おもにエネルギーのもとになる食品 5群 米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
20 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ		637
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく				こむぎこ かたくりこ	あぶら	
	皿	★フルーツヨーグルト[ヨーグルト]		ヨーグルト		みかん もも パインアップル	さとう		24.9

通年アレルゲンを含まないルウを使用します。

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 A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	633	24.9	28.0	345	114	3.3	238	0.54	0.51	21	3.6	2.1

配るときに入れる食器が記載されています。



★は、アレルギー対応食を提供する料理です。

1か月の平均栄養価が記載されています。

料理や食品の説明が記載されています。

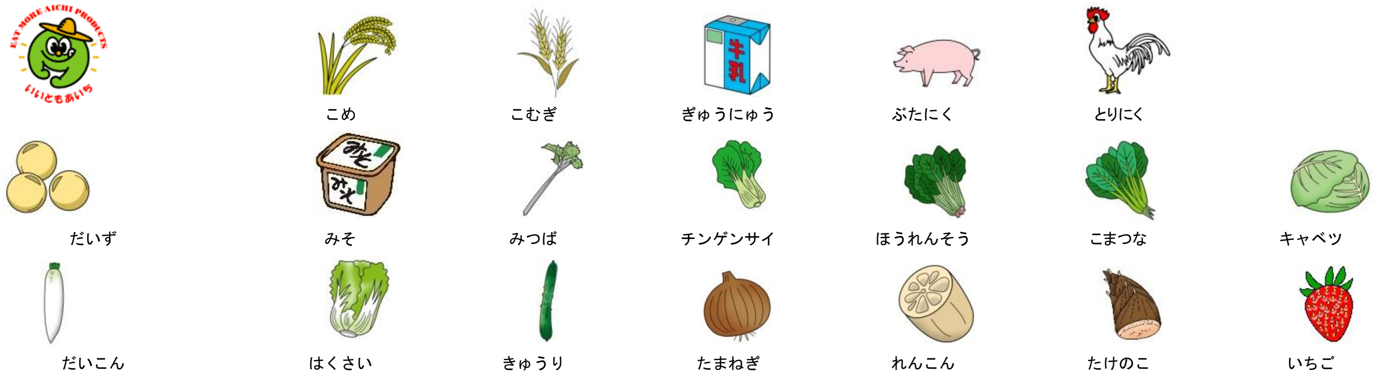
日毎のエネルギー、たんぱく質量が記載されています。

令和７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	＜赤＞ おもに体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	＜赤＞ 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	＜緑＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 ビタミン・無機質	＜緑＞ 4群 その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品 5群 米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	＜黄＞ 6群 油脂・種実 脂質	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
15	大	せきはん　牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ　もちごめ		
	皿	てりやきハンバーグ	ぶたにく　とりにく			たまねぎ	さとう　かたくりこ	あぶら	
	小	おはなみじる （桜型の蒲鉾です。）	かまぼこ　とりにく とうふ　あぶらあげ		にんじん　みつば	だいこん　はくさい			777
火	皿	ツナあえ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう		32. 8
		ごましお						ごま	
16	大	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	小	マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく みそ		にんじん　はねぎ	たまねぎ　しろねぎ たけのこ	さとう　かたくりこ	ごまあぶら	846
水	皿	しゅうまい（3こ）	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ		
	皿	ナムル				もやし　きゅうり しょうが	さとう		39. 2
17	皿	ソフトめん　牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
	大	だいずミートソース	だいず		にんじん　トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう　ハヤシルウ （通年アレルゲンを含まないルウを使用します。）	あぶら	877
木	皿	パンプキンアンサンブルエッグ	とりにく　たまご		かぼちゃ		かたくりこ	あぶら	30. 8
	小	れんこんチップ				れんこん		あぶら	
18	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		777
金	小	じゃがいものそぼろに	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	さとう　じゃがいも		33. 1
	皿	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり　キャベツ			
21	大	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	キャベツいりメンチカツ	ぶたにく			キャベツ　たまねぎ	こむぎこ　パンこ	あぶら	
	皿	そらまめ （皮をむいて食べましょう。）				そらまめ			795
月	小	こんさい みそしる	とりにく　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	じゃがいも		27. 8
		うめじそふりかけ	かつおぶし	のり	しそ	うめ	かたくりこ　さとう	ごま	
22	大	むぎごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん　トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ （通年アレルゲンを含まないルウを使用します。）		875
火	皿	チキンナゲット（3 こ）	とりにく				こむぎこ　パンこ	あぶら	28. 7
	皿	いろどりやさいサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	
23	皿	くろロールパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン		
	皿	とりにくのからあげ（2こ）	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら	851
水	大	はくさいいりとうにゅうシチュー	ベーコン　とうにゅう		にんじん　パセリ	はくさい　たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ （通年アレルゲンを含まないルウを使用します。）		35. 7
	小	フルーツのいちごゼリーあえ				いちご　もも パインアップル	さとう		
24	大	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	さわらのさいきょうやき	みそ　　さわら （「鰆」と書き、春が旬の魚です。）				さとう		772
木	小	すきやきふうに	ぶたにく　やきどうふ かまぼこ		にんじん　はねぎ	しろねぎ　はくさい こんにゃく	さとう		36. 4
	皿	ごまひじきあえ		ひじき	こまつな　にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
25	大	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	あげぎょうざ（3こ）	とりにく			キャベツ	こむぎこ	あぶら	
	皿	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	877
金	小	とりだんごとはるさめの ちゅうかスープ	とりにく		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい	はるさめ　パンこ	あぶら	29. 7
		かくチーズ		チーズ					

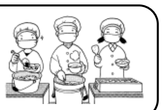
愛知県産の食材（4月分の予定）



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。

【4月学校給食献立月目標】
学校給食に慣れ親しもう



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	
			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(g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
28 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	キムタクどんのぐ（キムチとたくあん漬け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		はねぎ	はくさいキムチ たくあんづけ はくさい しろねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	823
	皿	ごもくあつやき たまご	たまご		にんじん	グリンピース たけのこ とうもろこし しいたけ	さとう かたくりこ	あぶら	35.2
	小	みだくさんみそしる	とりにく なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう			
		◎ヨーグルト		ヨーグルト					
30 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	ちりゅうしょくざいのひ（知立市で採れた食材を使います。） ぶたにくとちりゅうだいずのあげに	ぶたにく だいず			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	788
	皿	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			30.3
	小	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ			

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 A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	823	32.7	26.8	420	124	5.2	265	0.81	0.60	32	6.6	2.7

学校給食の献立

主食・牛乳・おかずの組み合わせで作られています。

主食

ごはん
- 週4回程度
- 知立市産の「あいちのかおり」を使用

パン
- 2週に1回程度
- 県内産小麦50％使用

めん
- 2週に1回程度
- 県内産小麦50％以上使用

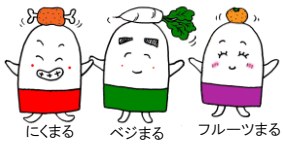
牛乳

日本人に不足しがちなカルシウムを補給するために、毎日1本(200ml)つきます。

おかず

主菜、副菜、汁もの、果物などのおかずが食缶、大バット、小バットに入っています。

※主菜:おもにたんぱく質が多い食品を使った料理　副菜:おもに野菜を多く使った料理



予定献立表の見方

学校給食では、月単位で予定献立表を作成しています。給食で使用される食品を、小学校の家庭科で学習する「3つの食品グループ」、「五大栄養素」、中学校の技術家庭科で学習する「6つの基礎食品群」に分けて見ることができます。

料理名が、主食、牛乳、主菜、副菜、その他の順に記載されています。

使われている食品が料理毎に記載されています。

3つの食品のグループに分けて確認できます。

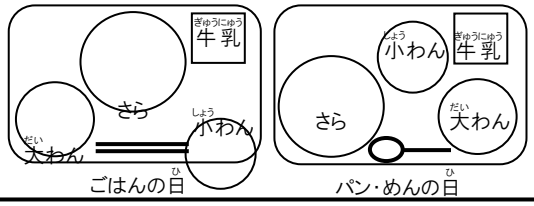
6つの基礎食品群に分けて確認できます。

五大栄養素の確認もできます。

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	
			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(g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
20 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ（通年アレルゲンを含まないルウを使用します。）		637
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく				こむぎこ かたくりこ	あぶら	
	皿	★フルーツヨーグルト[ヨーグルト]		ヨーグルト		みかん もも パインアップル	さとう		24.9

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 A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	633	24.9	28.0	345	114	3.3	238	0.54	0.51	21	3.6	2.1

配るときに入れる食器が記載されています。



★は、アレルギー対応食を提供する料理です。

1か月の平均栄養価が記載されています。

料理や食品の説明が記載されています。

日毎のエネルギー、たんぱく質量が記載されています。