

令和7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	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	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	大皿	ごはん 牛乳 ぶたキムチ どんぐり	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	604
	火皿	たこいりメンチカツ	たこ たら	あおのり		キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら	23.4
	小火	ちりゅうしょくさいのひ ちりゅうだいずのごじる	とりにく あぶらあげ みそ だいず	すりつぶした大豆 が入ったみそ汁です。	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	大皿	ごはん 牛乳 てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ビーマン		こめ さとう	
水皿		とうふハンバーグの おろしソースかけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	30.1
小火		★えびだんごじる 【 えび 】	とりにく えび たら とうふ	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		
3		木皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
	大皿	とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ			
	木皿	あげぎょうざ(2こ)	とりにく			キャベツ	こむぎこ	あぶら	23.3
	小火	カラフルやさしいサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	
4	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617
	小火	すぶた	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ ヤングコーン きくらげ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	
	金皿	ビーフンとやさしいいためもの	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	21.9
	金皿	れいとうスライスリンアップル				リンアップル	さとう		
「七夕」にちなんだ献立です。									
7	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		659
	月皿	シャキシャキそぼろどんぐり	とりにく		さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう かたくりこ	あぶら	
	月皿	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 こむぎこ	あぶら	20.5
	小火	あまのがわじる ◎わらびもち	とうふ きなこ		にんじん オクラ	はくさい しいたけ	そうめん わらびこ さとう キャッサバこ		
8	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		592
	火皿	ししゃもフライ(2はん) ソース		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら	
	火皿	ゴーヤのばいにくいため	ぶたにく		にんじん	ゴーヤ たまねぎ うめ			21.1
	小火	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう	じゃがいも		
9	大皿	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		619
	水小	なつやさいかレー	ぶたにく		かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす ズッキーニ	カレールウ		
	水皿	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら	20.4
	水皿	くきわかめサラダ ごまドレッシング		くきわかめ		ごぼう キャベツ とうもろこし		あぶら ドレッシング	

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



とうがん



ビーツ



だいず



みそ



なす



キャベツ



はくさい



モロヘイヤ



きくらげ



あおのり

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 しょくさい 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)	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					
10 木	皿	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロワッサン		666	20.0			
	皿	しろみざかなのこうそうフライ	たら	パセリとバジルで 衣に香りづけをしています。	パセリ バジル		こむぎこ パンこ	あぶら					
	大	ちりゅうしよくざいのひ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	ホワイトルウ						
	小	フルーツしらたま				もも みかん パインアップル	しらたまだんご さとう						
11 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		647	30.1			
	小	マーボーどうふ	ぶたにく どうふ 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					
	皿	しゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ かたくりこ						
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま ごまあぶら					
14 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		629	25.2			
	皿	しおこうじのチキンカツ	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら					
	小	★ぶたにくとやさいのたまごとじ 【たまご】	ぶたにく はんぺん たまご		にんじん さやいんげん しそ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう						
	皿	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり							
15 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		601	21.4			
	皿	ぶたにくとじゃがいものあまからに	ぶたにく			しょうが	かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら					
	皿	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり							
	小	やさいたっぷり すましじる	どうふ 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	かたくりこ						
16 水	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		612	25.7			
	皿	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう						
	皿	だいずのおやこサラダ	だいず		にんじん	えだまめ キャベツ	さとう	ドレッシング					
	小	わふうクリーミードレッシング	どうふ あぶらあげ とりにく みそ		にんじん はねぎ	とうもろこし							
17 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		638	24.2			
	大	あんかけスパゲッティソース	ウインナー		にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ	さとう かたくりこ	あぶら					
	小	パン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					
	皿	ミニれいとうみかん(生)				みかん							
18 金	皿	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		632	31.4			
	小	だいずいり カレーサンドのぐ	ぶたにく だいず とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく	カレールウ コーンスターチ	あぶら					
	皿	ビッグチキン ナゲット					こむぎこ コーンスターチ						
	大	モロヘイヤいりコンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ モロヘイヤ	キャベツ とうもろこし たまねぎ							
		ミニようなしゼリー					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)	
		626	24.2	28.2	366	95	3.2	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)
								260	0.57	0.51	23	4.5	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。なまえ わ き め い けつこう
名前は無記名でも結構です。

がっこうめい な ま え
学校名 名前

令和7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	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	大皿	ごはん 牛乳 ぶたキムチ どんぐり	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	772
	皿	たこいりメンチカツ	たこ たら	あおのり		キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら	28.9
	小	ちりゅうしよくさいのひ ちりゅうだいずのごじる	とりにく みそ	すりつぶした大豆 が入ったみそ汁です。	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 水	大皿	ごはん 牛乳 てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ビーマン		こめ さとう	
皿		とうふハンバーグの おろしソースかけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	あぶら	37.9
小		★えびだんごじる 【 えび 】	とりにく えび たら とうふ	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		
3 木		皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
	大	とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ			
	皿	あげぎょうざ(3こ)	とりにく			キャベツ	こむぎこ	あぶら	27.9
	小	カラフルやさしいサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	
4 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		790
	小	すぶた	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ ヤングコーン きくらげ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	
	皿	ビーフンとやさしいいためもの	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	26.8
	皿	れいとうスライスパインアップル				パインアップル	さとう		
「七夕」にちなんだ献立です。									
7 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		856
	皿	シャキシャキそぼろどんぐり	とりにく		さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう かたくりこ	あぶら	
	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 こむぎこ	あぶら	25.2
	小	あまのがわじる ◎わらびもち	とうふ きなこ		にんじん オクラ	はくさい しいたけ	そうめん わらびこ さとう キャッサバこ		
8 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		781
	皿	ししゃもフライ(3ぼん) ソース		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら	
	皿	ゴーヤのばいにくいため	ぶたにく		にんじん	ゴーヤ たまねぎ うめ			26.9
	小	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう	じゃがいも		
9 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		776
	小	なつやさいかレー	ぶたにく		かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす ズッキーニ	カレールウ		
	皿	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら	23.9
	皿	くきわかめサラダ ごまドレッシング		くきわかめ		ごぼう キャベツ とうもろこし		ドレッシング	

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



とうがん



ビーツ



だいず



みそ



なす



キャベツ



はくさい



モロヘイヤ



きくらげ



あおのり

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。



【7月学校給食献立月目標】

なつ しゅん しよくさい し
夏が旬の食材を知ろう



