

令和7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 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		
1月	大	クロスロールパン 牛乳 ボークシチュー	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	パン じゃがいも さとう ハヤシルウ		663 24.1	
	中	チキンナゲット(2こ)	とりにく			こむぎこ コーンフラワー	あぶら			
	小	カラフルサラダ			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	さとう			
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
2火	大	ロモ・サルタード	ぶたにく		あかピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム		あぶら	592 19.0	
	中	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					
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
3水	小	せんぎりやさいのさっぱり	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ しょうが たまねぎ	パンこ	あぶら	640 19.7	
	中	やさいコロケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
	大	かんてんサラダ ごまドレッシング				キャベツ とうもろこし えだまめ こんにやくかんてん		ドレッシング		
	大	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん ハヤシルウ さとう			
4木	大	なすいりミートソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ なす	じゃがいも	あぶら	645 23.6	
	中	ベーコンポテトいため	ベーコン		パセリ					
	小	ミニれいとうみかん(生)				みかん				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
5金	大	ブルコギ	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	662 24.8	
	中	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 コーンスターチ	あぶら		
	小	しおふうみのちゅうかスープ	チキンハム とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ	はるさめ			
	知立市が「災害時相互応援協定」を結んでいる 魚津市 がある「富山県」にちなんで献立です。									
8月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		570 19.5	
	中	ぶりキャベツカツ	ぶり			キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	大	きゅうりのこんがえ		こんぶ		きゅうり				
	小	ととぼちる	いわし とうふ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ しいたけ	かたくりこ			
9火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		609 26.5	
	中	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ	さとう かたくりこ			
	大	さんしょくやさいのごまきつあえ			こまつな にんじん にんじん はねぎ	きく キャベツ だいこん しろねぎ ごぼう えのきたけ	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水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		649 26.8	
	中	にくみそごぼうどんぐり	ぶたにく みそ いか		にんじん	ごぼう たまねぎ	さとう	ごま		
	大	いかフライのレモンに				レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	小	すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ				
11木	大	ナン 牛乳		ぎゅうにゅう			ナン		600 25.5	
	中	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 ピーマン あかピーマン トマト	たまねぎ なす	カレールウ			
	大	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ			たまねぎ	さとう	あぶら		
	小	フルーツの サイダーゼリーあえ				もも パインアップル レモン	さとう			

愛知県産の食材(9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。



【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



令和7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 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		
1月	大	クロスロールパン 牛乳 ボークシチュー	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	パン じゃがいも さとう ハヤシルウ		878 31.4	
	血	チキンナゲット(3こ)	とりにく			こむぎこ コーンフラワー	あぶら			
	小	カラフルサラダ			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	さとう			
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
2火	血	ロモ・サルタード	ぶたにく		あかピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム		あぶら	764 23.4	
	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					
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
3水	小	せんぎりやさいのさっぱり	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ しょうが たまねぎ	パンこ	あぶら	836 24.3	
	血	やさいコロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
	血	かんてんサラダ ごまドレッシング				キャベツ とうもろこし えだまめ こんにゃくかんてん		ドレッシング		
	大	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん ハヤシルウ さとう			
4木	大	なすいりミートソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ なす	じゃがいも	あぶら	846 30.3	
	小	ベーコンポテトいため	ベーコン		パセリ					
	血	ミニれいとうみかん(生)				みかん				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
5金	血	ブルコギ	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	838 30.4	
	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 コーンスターチ	あぶら		
	小	しおふうみのちゅうかスープ	チキンハム とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ	はるさめ			
	知立市が「災害時相互応援協定」を結んでいる 魚津市 がある「富山県」にちなんで献立です。									
8月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		745 24.4	
	血	ぶりキャベツカツ	ぶり			キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	血	きゅうりのこんがえ		こんぶ		きゅうり				
	小	ととぼちる	いわし とうふ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ しいたけ りんご	かたくりこ			
9火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		784 33.1	
	血	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず		「重陽の節句」なので、 菊の花びらが入っています。	たまねぎ	さとう かたくりこ			
	血	さんしよくやさいのごまきつあえ			こまつな にんじん にんじん はねぎ	きく キャベツ だいこん しろねぎ ごぼう えのきたけ	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水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		826 33.1	
	血	にくみそごぼうどんぐり	ぶたにく みそ いか		にんじん	ごぼう たまねぎ	さとう	ごま		
	血	いかフライのレモンに 混ぜご飯をつくり ましよう。				レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	小	すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ				
11木	血	ナン 牛乳		ぎゅうにゅう			ナン		754 30.9	
	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 ピーマン あかピーマン トマト	たまねぎ なす	カレールウ			
	血	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ			たまねぎ	さとう	あぶら		
	小	フルーツの サイダーゼリーあえ				もも パインアップル レモン	さとう			

愛知県産の食材(9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。



【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 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		808				
	小	とりにくとうふの ちゅうかに	とりにく とうふ		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 キャベツ	さとう かたくりこ						
	血	あげぎょうざ(3こ)	とりにく				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						
16 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		841				
	血	しらすいりおさかなカツ	たら	しらすぼし あおのり		たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら					
	小	★とうふのたまごとじ [たまご]	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん さやいんげん こまつな にんじん しそ	たまねぎ しいたけ キャベツ	さとう						
	血	しそひじきあえ		ひじき		さとう							
17 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		753				
	血	ぶたキムチどんぐり	ぶたにく		にら	はくさいキムチ もやし	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	コーンスターチ	あぶら						
	小	なすとなめこの みそしる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい なす なめこ しろねぎ							
18 木	血	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		799				
	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	さとう かたくりこ	あぶら					
	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							
	小	ゆでやさしいサラダ 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					
19 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		847				
	血	さんまのみそぎんがみやき	さんま みそ				さとう						
	小	じゃがいものうまい	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく しょうが	じゃがいも さとう						
	血	かいそうサラダ やさしいっぱいドレッシング		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					
22 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		830				
	血	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら					
	血	ばいにくいため	ぶたにく		にんじん こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ うめ だいこん はくさい しろねぎ しいたけ ごぼう	こむぎこ						
	小	だごじる	小麦粉を練って作った団子 を『だご』と呼びます。	とりにく みそ									
24 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		843				
	小	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら					
	血	コーンしゅうまい(3こ)	ぶたにく			たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ えだまめ	こむぎこ	あぶら					
	血	はるさめサラダ				さとう はるさめ	ごまあぶら						
25 木	血	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		714				
	血	てりやきチキン	とりにく			にんにく	かたくりこ さとう	あぶら ごま					
	小	やさしいソテー			にんじん ピーマン	キャベツ							
	大	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	セロリ たまねぎ	ライスマカロニ じゃがいも						
26 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		773				
	血	ちりゅうしょくざいのひ	かつお だいず			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら					
	血	かつおとちりゅうだいのあげに											
	小	ごまゆかりあえ みだくさんみそしる	とうふ みそ	わかめ	しそ 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					
29 月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		742				
	血	ビビンバのぐ	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	たまご				さとう コーンスターチ	あぶら					
	小	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 レモン							
30 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		780				
	血	ささみのうめじそフライ	とりにく		しそ	うめ	こむぎこ パンこ	あぶら					
	血	おかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ	キャベツ もやし	さとう						
	小	★おやこじる [たまご]	たまご とうふ かまぼこ とりにく		はねぎ にんじん	はくさい しろねぎ しいたけ	かたくりこ						
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g) (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)	
		800	31.3	26.3	418	116	5.3	A(μg) 275	B1(mg) 0.77	B2(mg) 0.63	C(mg) 28	6.3	2.8