

令和8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		
1 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		637 27.7	
	皿	ぶたキムチ どんぐ	ぶたにく		はねぎ	もやし しろねぎ はくさいキムチ	かたくりこ	ごまあぶら		
	皿	ししゃもフライ(2ぼん) ソース		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら		
	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 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 こまつな	だいこん こんにやく ごぼう はくさい				
2 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		622 24.8	
	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	じゃがいもとたこのコロコロあげ	たこ	よくかんで 食べましょう。	あおのり		じゃがいも こめこ かたくりこ	あぶら		
	小	ちゅうかあえ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
3 金	「アジア・アジアパラ競技大会」にちなんだ、タイ料理の献立です！！									605 33.1
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	ガバオライスのぐ	とりにく		ピーマン バジル あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら		
	皿	あじのカレーやき	あじ	えびが入った少し辛くて すっぱいスープです。	にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ しめじ レモン		あぶら		
6 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		631 27.7	
	小	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ 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	やきぎょうざ(2こ)	とりにく ぶたにく		にら	たまねぎ キャベツ	こむぎこ			
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま ごまあぶら		
7 火	「七夕」にちなんだ献立です。									613 20.2
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	シャキシャキそぼろどんぐ	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		
8 水	小	あまのがわじる ◎たなばたゼリー	とうふ		にんじん オクラ	はくさい しいたけ パインアップル	そうめん さとう		569 22.5	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	皿	にくだんこのあますあん(2こ)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら		
	皿	ぶたにくとゴーヤの ほそぎりいため	ぶたにく			ゴーヤ キャベツ たけのこ にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
9 木	小	じゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ ごぼう	じゃがいも		662 20.1	
	皿	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロワッサン			
	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		
	大	とうにゅうやさいスープ	ウインナー とうにゅう		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		
	小	フルーツのアセロラゼリーあえ				もも パインアップル アセロラ	さとう			

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



とりにく



たまねぎ



じゃがいも



とうがん



ピーズ



だいず



みそ



あおのり



はくさい



チンゲンサイ



オクラ



なす



きりぼしだいこん



きくらげ

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 しよくさい し
夏が旬の食材を知ろう





・ ・ ・ ・ ・ き り と り ・ ・ ・ ・ ・

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

[illegible]

令和8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 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		839	35.5
	皿	ぶたキムチ どんぐり	ぶたにく		はねぎ	もやし しろねぎ はくさいキムチ	かたくりこ	ごまあぶら		
	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		
	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 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 こまつな	だいこん こんにやく ごぼう はくさい				
2 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		738	29.5
	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	じゃがいもとたこのコロコロあげ	たこ	あおのり			じゃがいも こめこ かたくりこ	あぶら		
	小	ちゅうかあえ	ひき肉と野菜を炒めてナンブラー とバジルで味付けしています。		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
3 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		770	41.6
	皿	ガバオライスのぐ	とりにく		ピーマン バジル あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら		
	皿	あじのカレーやき	あじ	えびが入った少し辛くて すっぱいスープです。	にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ しめじ レモン		あぶら		
	小	★えびいりトムヤムクンふうスープ 【えび】	ベーコン とうふ えび							
6 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		823	35.0
	小	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ 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	やきぎょうざ(3こ)	とりにく ぶたにく		にら	たまねぎ キャベツ	こむぎこ			
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま ごまあぶら		
7 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		809	24.9
	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		
	小	あまのがわじる ◎たなばたゼリー	とうふ		にんじん オクラ	はくさい しいたけ パインアップル	そうめん さとう			
8 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		743	28.5
	皿	にくだんこのあますあん(3こ)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら		
	皿	ぶたにくとゴーヤの ほそぎりいため	ぶたにく			ゴーヤ キャベツ たけのこ にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
	小	じゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ ごぼう	じゃがいも			
9 木	皿	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロワッサン		802	24.7
	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		
	大	とうにゅうやさいスープ	ウインナー とうにゅう		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		
	小	フルーツのアセロラゼリーあえ				もも パインアップル アセロラ	さとう			

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



とりにく



たまねぎ



じゃがいも



とうがん



ピーズ



だいず



みそ



あおのり



はくさい



チンゲンサイ



オクラ



なす



きりぼしだいこん



きくらげ

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)			
			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				
10 金	大 小	むぎごはん 牛乳 ちりゅうしょざいのひ 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		865 29.5			
	皿	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				
	皿	グリーンサラダ マヨドレッシング アーモンドこざかな		かたくちいわし		キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング				
					さとう	アーモンド						
13 月	大 皿 皿 小	わかめごはん 牛乳 てりやきハンバーグ だいずのおやこサラダ ごまドレッシング とうがんにじる	ぶたにく とりにく だいず とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ		たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし とうがん しろねぎ しいたけ はくさい	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	775 31.1			
		枝豆と大豆の サラダです。		にんじん								
				にんじん はねぎ								
14 火	大 皿 小 皿	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ ★おやこに 「たまご」 ゆかりあえ	さば とりにく はんぺん たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	827 36.7			
				にんじん さやいんげん しそ								
15 水	大 小 皿 皿	ごはん 牛乳 にしよくピーマンのすぶた ビーフンとやさいのいためもの ミネれいとうみかん(生)	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが キャベツ	こめ さとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	829 28.2			
					みかん							
16 木	大 皿 皿 小	ソフトめん 牛乳 ミートソース パンブキンアンサンブルエッグ カラフルサラダ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム かたくりこ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん さとう ハヤシルウ かたくりこ さとう	あぶら あぶら あぶら	876 33.2			
17 金	皿 小 皿 大	サンドイッチロールパン 牛乳 カレーサンドのぐ ビッグチキン ナゲット ズッキーニいりコンソメスープ	ぶたにく だいず とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ スズキーニ	パン カレールウ コーンスターチ こむぎこ コーンスターチ	あぶら	892 42.1			
		パンにはさんで 食べましょう。										
		◎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 (脂質エネルギーの%)	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)	
		810	32.4	27.0	394	111	5.2	A(μg) 284	B1 (mg) 0.76	B2 (mg) 0.60	C (mg) 37	6.7 2.8

・ ・ ・ ・ ・ き り と り ・ ・ ・ ・ ・

がっこうめい
学校名

なまえ
名前