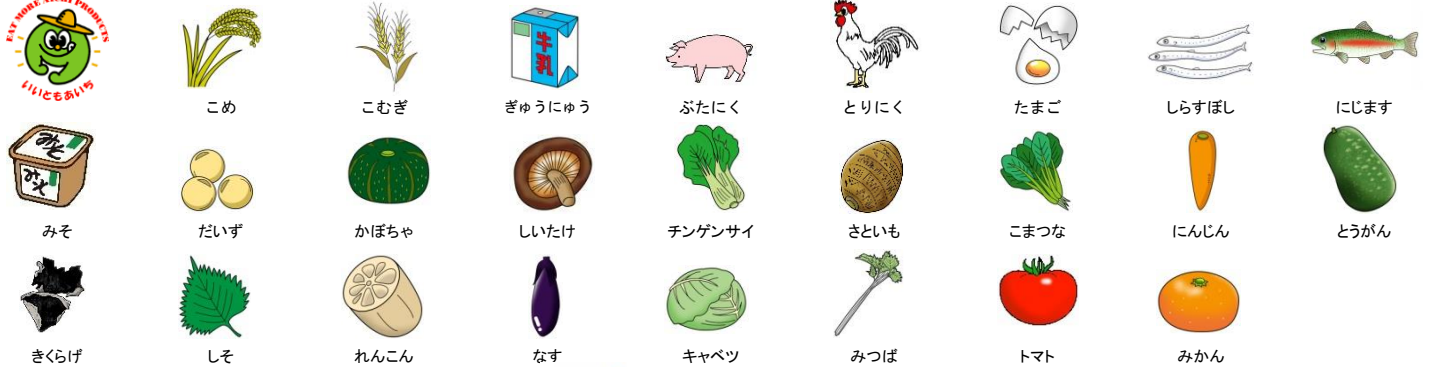


# 令和3年9月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	<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	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 カレーウ		675	
	小	チキンナゲット(2コ) フルーツのマスカットゼリーあえ	とりにく			もも パインアップル みかん マスカット	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	25.8	
2	大	ごはん 牛乳 <b>コロナたすけあいりょうり</b> みなみちたしらすいりふりかけ さといもコロッケ	まぐろあぶらづけ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし ひじき	にんじん ビーマン		こめ さとう	ごま	612	
	小	はちはいじる	とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん しろねぎ はくさい しいたけ しょうが	さといも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	22.3	
3	大	ごはん 牛乳 ロモ・サルタード	ぶたにく	ぎゅうにゅう	赤ビーマン パセリ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム		こめ	668	オリーブオイル
	小	フライドポテト コンソメスープ ◎フローズンヨーグルト	ベーコン		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	20.6	
6	大	ごはん 牛乳 さんしよくビーマンのすぶた	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ビーマン にんじん あかビーマン	きビーマン たまねぎ たけのこ きくらげ ヤングコーン しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら	660	
	小	ビーフンとやさいのいためもの れいとうみかん	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ みかん	ビーフン	ごまあぶら	23.7	
7	大	ごはん 牛乳 あいちのごもくあつやきたまご	たまご	ぎゅうにゅう	こまつな しそ にんじん	しいたけ れんこん	こめ さとう	あぶら	555	
	小	けいちゃん とうがんじる	とりにく みそ とうふ あぶらあげ かまぼこ		にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく はくさい とうがん しろねぎ	さとう		23.9	
8	大	ちゅうかめん 牛乳 しおラーメンのしる	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ 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		598	
	小	しゅうまい(2コ) ゆでやさいサラダ パンパンジードレッシング	とりにく ぶたにく たら		あかビーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	こむぎこ パンこ かたくりこ	ドレッシング	24.4	
9	大	ごはん 牛乳 <b>コロナたすけあいりょうり</b> へきなんしらすどんのく とうふハンバーグきつあんかけ	とりにく とうふ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな	だいこんづけ	こめ	ごま ごまあぶら	629	
	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん みつば にんじん はねぎ	たまねぎ きく だいこん こんにやく しろねぎ ごぼう	さとう かたくりこ さといも	あぶら	31.5	
10	大	ごはん 牛乳 <b>コロナたすけあいりょうり</b> にじますのなんぼんづけ	<b>にじます</b>	ぎゅうにゅう	はねぎ	しろねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	596	
	小	ぶたにくとやさいのしょうがに ゆかりあえ	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん しそ	しょうが たまねぎ はくさい こんにやく キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう		24.0	

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。  
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。  
 ※コロナ助け合い料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を支援し、  
 愛知県産の食材を使用した料理です。



【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3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	献立名	<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	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 ピーマン あかピーマン トマト	たまねぎ なす	ナン カレールー		880
	小	チキンナゲット(3こ) フルーツのマスカットゼリーあえ	とりにく			もも パインアップル みかん マスカット	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	33.0
2 木	大	ごはん 牛乳 <b>コロナたすけあいりょうり</b> みなみちたしらすいりふりかけ さといもコロッケ	まぐろあぶらづけ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう <b>しらすほし</b> ひじき	にんじん ピーマン		こめ さとう	ごま	773
	小	はちはいじる	とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん しろねぎ はくさい しいたけ しょうが	かたくりこ	あぶら	27.0
3 金	大	ごはん 牛乳 ロモ・サルタード	ぶたにく	ぎゅうにゅう	赤ピーマン パセリ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ	オリーブオイル	842
	小	フライドポテト コンソメスープ	ベーコン		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	24.9
		◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト			さとう		
6 月	大	ごはん 牛乳 さんしょくピーマンのすぶた	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あかピーマン	きピーマン たまねぎ たけのこ きくらげ ヤングコーン しょう が	こめ かたくりこ さとう	あぶら	855
	小	ビーフンとやさいのいためもの れいとうみかん	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ みかん	ビーフン	ごまあぶら	29.8
7 火	大	ごはん 牛乳 あいちのごもくあつやきたまご	たまご	ぎゅうにゅう	こまつな しそ にんじん	しいたけ れんこん	こめ さとう	あぶら	760
	小	けいちゃん とうがんじる	とりにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう		33.7
		アーモンドこざかな	とうふ あぶらあげ かまぼこ	いわし	はねぎ にんじん	はくさい とうがん しろねぎ	さとう	アーモンド	
8 水	大	ちゅうかめん 牛乳 しおラーメンのしる	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん はねぎ	とうもろこし はくさい もやし しろねぎ たまねぎ	ちゅうかめん		738
	小	しゅうまい(3こ) ゆでやさいサラダ パンパンジードレッシング	とりにく ぶたにく たら		あかピーマン	キャベツ きゅうり	こむぎこ パンこ かたくりこ	ドレッシング	31.0
9 木	大	ごはん 牛乳 <b>コロナたすけあいりょうり</b> へきなんしらすどんのぐ		ぎゅうにゅう <b>しらすほし</b>	こまつな	だいこんづけ	こめ	ごま ごまあぶら	818
	小	とうふハンバーグきつかけあんかけ ぶたじる	とりにく とうふ ぶたにく とうふ みそ		にんじん みつば にんじん はねぎ	たまねぎ きく だいこん こんにやく しろねぎ ごぼう	さとう かたくりこ さといも	あぶら	39.7
10 金	大	ごはん 牛乳 <b>コロナたすけあいりょうり</b> にじますのなんぼんづけ	<b>にじます</b>	ぎゅうにゅう	はねぎ	しろねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	744
	小	ぶたにくとやさいのしょうがに ゆかりあえ	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん しそ	しょうが たまねぎ はくさい こんにやく キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう		27.8

愛知県産の食材(9月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



とりにく



たまご



しらすほし



にじます



みそ



だいず



かぼちゃ



しいたけ



チンゲンサイ



さといも



こまつな



にんじん



とうがん



きくらげ



しそ



れんこん



なす



キャベツ



みつば



トマト



みかん

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、業者配達です。  
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。  
 ※コロナ助け合い料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を支援し、  
 愛知県産の食材を使用した料理です。



【9月学校給食献立月目標】

にほんがたしょくせいいかつ  
 日本型食生活のよさを見直そう



日曜	食器	献立名	<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 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	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質		
13 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		840	34.4
	小	マーボー豆腐	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			
	皿	やきぎょうざ(3こ)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
14 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		831	33.1
	皿	ささみチーズサンドフライ	とりにく	チーズ			パンこ こむぎこ	あぶら		
	小	せんぎりやさいのさっぱりに	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 かたくりこ	あぶら		
15 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		768	32.0
	皿	ぶたキムチどんのぐ	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		
	皿	にくだんごのやさいあんかけ	とりにく		あかピーマン はねぎ	たまねぎ えだまめ しろねぎ	パンこ さとう	あぶら		
16 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		869	33.7
	皿	なすいりミートソース	ぶたにく たまご		にんじん トマト	たまねぎ なす	ソフトめん ハヤシルウ さとう			
	小	カラフルサラダ	かつおぶし		にんじん かぼちゃ あおな ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし とうめ	さとう	あぶら		
17 金	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		750	28.7
	皿	さけのおろしぎんがみやき	さけ			だいこん	さとう			
	小	イタリアンふうみそしる	ハム みそ		チンゲンサイ トマト パセリ	えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ		マヨネーズ オリーブオイル		
21 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		742	26.5
	皿	さんまのおかかにか	さんま かつおぶし				さとう			
	小	さといものしろみそしる	あぶらあげ みそ とりにく	ひじき	チンゲンサイ にんじん はねぎ	キャベツ とうもろこし だいこん はくさい しろねぎ えのきたけ りんご	さとう	ごま		
22 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		840	33.8
	小	えびとうふのちゅうかに	ぶたにく えび とうふ		にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ しろねぎ にんにく	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
	皿	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 さとう	あぶら		
24 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		738	32.9
	皿	シャキシャキそぼろどんのぐ	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
	小	たこはんべんのソースかけ	たこ たら かつおぶし とりにく とうふ		はねぎ	きりぼしだいこん しろねぎ キャベツ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら		
27 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		781	30.5
	皿	サンドイッチパンズパン	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ かたくりこ	あぶら		
	小	やさいソテー			にんじん	キャベツ				
28 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		872	37.5
	皿	いわしのかばやき	いわし				かたくりこ こめこ	あぶら		
	小	とうふのたまごとし	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん みつば	しょうが たまねぎ しいたけ	さとう			
29 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		858	26.7
	小	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	皿	ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく				カレールー	あぶら		
30 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		778	32.0
	皿	かつおとちりゅうだいのあげに	かつお だいた			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら		
	小	しおキャベツ		のり		キャベツ きゅうり にんにく		ごま ごまあぶら		
今月の平均	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		804	31.5
	皿	エナジー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン		
	804	31.5	25.5	429	128	4.1	A(μg) 294 B1(mg) 0.77 B2(mg) 0.60 C(mg) 38	食物繊維 (g) 5.0 食塩 (g) 2.8		

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ こんげつ わがや じまわりょうり ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 今月の我が家の自慢料理 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

こんげつ か ちりゅうにししょうがっこう ねん くみさきうらな 今月は17日(金)に知立西小学校5年1組杉浦華さんの「イタリアン風みそ汁」を取り入れました。お楽しみに!

