

令和4年5月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名 主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 その他 の 順	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー たんぱく質 (g)
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑 黄 色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂 質 油脂・種実類	
2月	たけのこご飯 牛乳 端午の節句行事食 (麦ご飯・たけのこご飯の具)	とりにく あぶらあげ	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ ほししいたけ	むぎごはん さとう	こめあぶら	680
	あじのコーンフレイクフライ 新じゃがの豆乳みそ汁	あじ				コーンフレイク でんぶ	こめあぶら	25.2
	【かしわもち】	とうにゅう あわせみそ		こまつな	キャベツ たまねぎ	じゃがいも かしわもち		
6金	ご飯 牛乳 八十八夜行事食 ちくわのてん茶揚げ	ちくわ	飲用牛乳			ごはん	こめあぶら	587
	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん ごぼう	じゃがいも		21.6
	キャベツとわかめの三杯酢		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		
9月	ご飯 牛乳 マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん	こめあぶら	663
	焼きぎょうざ(2個)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	こめあぶら	26.0
	切り干しで中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ぎょうざのかわ	
10火	金芽玄米ご飯 牛乳 鶏肉とひよこ豆のカレー	とりにく ひよこまめ	飲用牛乳	トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	きんめいげんまいごはん	こめあぶら カレールウ コーンオイル	693
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.4
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
11水	野菜ラーメン 牛乳 (ラーメン・野菜ラーメンの汁)	ぶたにく なるとまき	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ	ラーメン		604
	えびカツ	えび			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.0
	大豆もやしときゅうりのナムル				きゅうり だいずもやし しょうが		ごまあぶら	
12木	ご飯 牛乳 ハンバーグのきのこソース	ぶたにく とりにく	飲用牛乳		たまねぎ しめじ	ごはん	こめあぶら	646
	みだくさんみそ汁	とりにく あぶらあげ まめみそ こめみそ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	こんにやく ごぼう だいこん キャベツ	さとう	こめあぶら デミグラスソース	25.0
	じゃがいものごまサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ごま ドレッシング	
13金	ご飯 牛乳 鶏肉の塩レモン焼き	とりにく	飲用牛乳		レモンかじゅう	ごはん	こめあぶら	672
	ツナじゃが	まぐろ あぶらあげ		にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	だいずあぶら	27.4
	ひじきのいため煮	ちくわ	ひじき	ピーマン	ごぼう とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
16月	ご飯 牛乳 ハヤシチュー	ぶたにく	飲用牛乳			ごはん	こめあぶら	694
	パンプキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく	だっしふんにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ	22.7
	フルーツのアセロラゼリーあえ			かぼちゃ	おうとう パイナップル	アセロラジュレ		
17火	ご飯 牛乳 さばの塩焼き	さば	飲用牛乳			ごはん	こめあぶら	609
	わかたけ汁 若竹汁	なまあげ	わかめ	にんじん みつば	たけのこ ふき えのきたけ ほししいたけ			28.1
	キャベツのごま酢あえ				キャベツ	さとう	ごま	
18水	くろロールパン 牛乳 肉団子のケチャップ煮(2個)	とりにく	飲用牛乳			くろロールパン		670
	白いんげん豆のポタージュ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシメルソース	28.2
	◆キャベツとしらすのアーリオオーリオ	富士松東 小学校6年生 近藤 杏利さんの 我が家のじまん 料理です					オリーブオイル	
献立表の見方		[] : 卓上物	[] : 業者配送	太字 : 新献立	◆ : 我が家のじまん 料理	エネルギー基準値 650キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム	

材料は、すべてを記載しているものではありません。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。
食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。
献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。

《給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります》



小学校

19 木	ビビンバ (ごはん・ビビンバの具)	牛乳	ぶたにく	飲用牛乳	チンゲンサイ	にんにく もやし ほししいたけ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	633
	にんじんしゅうまい (2個)		たらすりみ		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ		24.9
	わかめスープ		とうふ なるとまき	わかめ	ねぎ	たまねぎ たけのこ とうもろこし えのきたけ		ごまあぶら	
	【パイナップル】					パイナップル			
20 金	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん さとう		677
	かれいフライのレモン煮		かれい			レモンかじゅう	さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	じゃが芋のそぼろ煮		とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ	じゃがいも さとう		25.8
	小松菜のいそ香あえ			のり	こまつな	もやし	さとう		
23 月	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん		621
	いわしの煮付け		いわし 			しょうが	さとう		
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん みつば	たけのこ だいこん ごぼう ほししいたけ			25.1
	豆っこサラダ		だいず			えだまめ キャベツ		ドレッシング	
24 火	わかめご飯	牛乳		飲用牛乳 わかめ			ごはん		
	キャベツ入りメンチカツ		ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	706
	野菜と生あげのうま煮		とりにく なまあげ		さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ	じゃがいも さとう		24.9
	きゅうりと切り干し大根のゆかりあえ				あかじそ	きゅうり きりほしだいこん			
25 水	カレーきしめん (きしめん・カレーきしめんの汁)	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 	きしめん でんぶん	カレールウ	631
	厚焼き卵		たまご						25.4
	福神あえ					ふくじんづけ キャベツ		ごま	
	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
26 木	まぐろとレバーのアーモンドがらめ		まぐろ とりレバー				さとう でんぶん こめこ	こめあぶら アーモンド	662
	チンゲンサイと生揚げの中華煮		ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しめじ	でんぶん	ごまあぶら	27.8
	ひじきと茎わかめのサラダ			ひじき くきわかめ		とうもろこし きゅうり		ドレッシング	
	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
27 金	たらのみそマヨ銀紙焼き		たら こめみそ				さとう	ドレッシング	620
	五目煮		とりにく だいず なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ほししいたけ キャベツ	じゃがいも さとう		27.5
	アスパラサラダ				グリーンアスパラガス 	とうもろこし		ドレッシング	
	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
30 月	ごぼう入りつくね (2個)		とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが			601
	ごじる		とりにく とうふ だいず あぶらあげ こめみそ		こまつな にんじん	こんにゃく だいこん たまねぎ			23.5
	じゃが芋のカレーきんぴら		ハム 		ピーマン		じゃがいも さとう	こめあぶら	
	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
31 火	かつおのおかか煮		かつお かつおぶし						632
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ		とりにく たまご こうやどうふ		にんじん	えだまめ ごぼう たまねぎ	じゃがいも さとう		30.9
	チンゲンサイとキャベツの昆布あえ			こんぶ	チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	

5月30日の給食レシピ紹介

じゃが芋のカレーきんぴら



旬の野菜：新じゃが

～ 材料 (4人分) ～

ハム	2枚
じゃが芋	160g
ピーマン	20g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
カレー粉	小さじ1/6
こしょう	少々
油	小さじ1

～ 作り方 ～

- ① ハムは1cm幅の短冊切り、じゃが芋、ピーマンは千切りにする。
- ② じゃが芋は、30分程度水にさらし、ざるに上げて水を切っておく。
- ③ フライパンを温め、油とハムを入れていため、続いてピーマン、じゃが芋を加えていためる。
- ④ カレー粉とこしょうを加減して入れ、しょうゆ、砂糖を加え、水気がなくなるまでいためる。

千切りにしたじゃが芋を水にさらすことで、シャキシャキとした

食感に仕上げるすることができます。



※分量は給食レシピを元に作成した目安です。好みに合わせて調整してください。