

令和4年6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	産主に体の組織をつくる食品		産主に体の調子を整える食品		産主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵 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 芋・砂糖	油脂・種実類	
1 水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・豚肉とトマトのスパゲティーソース)	ぶたにく	いんようぎゅうにゅう 牛乳	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす	ソフトめん さとう		654
	さわらの香草焼き	さわら		バジル パセリ			こめあぶら	30.5
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				おうとう パイナップル みかん	はちみつレモンゼリー		
2 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		692
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			27.0
	豆じゃが	ぶたにく だいず		にんじん	こんにやく えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう		
3 金	ひじきサラダ		ひじき	あかバブリカ	きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		670
	生揚げのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ		ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ	さとう でんぶん	ごまあぶら	24.3
6 月	春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら	
	チンゲンサイとわかめのサラダ		わかめ	チンゲンサイ	もやし		ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		585
7 火	鶏肉のしょうが焼き	とりにく			しょうが		こめあぶら	22.8
	玉ねぎたっぷり豆乳みそ汁	なまあげ とうにゅう あわせみそ		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ			
	じゃが芋のいため煮			にんじん	こんにやく	じゃがいも さとう	ごまあぶら	
8 水	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		622
	あじの塩焼き	あじ					こめあぶら	30.6
	高野豆腐のいり煮	とりにく ちくわ こうやどうふ		さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう	じゃがいも さとう		
9 木	たくあんあえ				キャベツ たくあん			
	米粉パン 牛乳		飲用牛乳			こめこパン		581
	肉団子のケチャップ煮 (2個)	とりにく		トマト	たまねぎ			26.7
10 金	枝豆のクリームスープ	ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	バター ベシヤメルソース	
	さわやかサラダ			にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		614
11 土	たこの唐揚げ	たこ				こめこ でんぶん	こめあぶら	26.3
	たっぷりキャベツの中華煮	ぶたにく かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ	でんぶん	ごまあぶら	
	華風あえ			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
12 日	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		610
	高菜のかみかみふりかけ	まぐろ	しらすばし ひじき	にんじん たかなづけ		さとう	だいずあぶら	24.8
	チキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら	
13 月	けんちん汁	とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		584
	ハンバーグのいちじくソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ いちじく レモンかじゅう	さとう でんぶん		22.6
14 火	じゃが芋と生揚げの赤だし	なまあげ まめみそ		にんじん	ふき えのきたけ	じゃがいも		
	小松菜のごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
	にんじんご飯 (麦ご飯・にんじんご飯の具)	とりにく	飲用牛乳	にんじん	たけのこ しめじ	むぎごはん さとう		642
15 水	ぶりの白しょうゆ漬	ぶり					こめあぶら	28.6
	八杯汁	ちくわ とうふ あぶらあげ		こまつな	こんにやく ほししいたけ	さといも		
	抹茶大豆	だいず		まつちや		さとう		

6月13日(月)～17日(金)は『愛知を食べる学校給食週間』です

愛知県でとれた食材がたくさん使われます！(週間中の愛知県産食材はあみかけで表します)

13 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		584
	ハンバーグのいちじくソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ いちじく レモンかじゅう	さとう でんぶん		22.6
	じゃが芋と生揚げの赤だし	なまあげ まめみそ		にんじん	ふき えのきたけ	じゃがいも		
14 火	小松菜のごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
	にんじんご飯 (麦ご飯・にんじんご飯の具)	とりにく	飲用牛乳	にんじん	たけのこ しめじ	むぎごはん さとう		642
	ぶりの白しょうゆ漬	ぶり					こめあぶら	28.6
15 水	八杯汁	ちくわ とうふ あぶらあげ		こまつな	こんにやく ほししいたけ	さといも		
	抹茶大豆	だいず		まつちや		さとう		
	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》

いいともあいち運動の
シンボルマークです



6月13日（月）から17日（金）は「愛知を食べる学校給食週間」です。

小学校

15 水	愛知の恵みたっぷりあんかけ元氣うどん!! (白玉うどん・愛知の恵みたっぷりあんかけ元氣うどんの汁)	牛乳	ふたにく えび うずらたまご	飲用牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン	なす たまねぎ キャベツ おうとう にんにく しょうが	しらたまうどん でんぶん	こめあぶら	717
	刈谷市産大豆と野菜のかき揚げ		刈谷東中学校1年生 西尾 花暖さんの 食まる料理コンテスト入賞料理です			たまねぎ	さつまいも こむぎこ	こめあぶら	25.7
	切り干し大根のごま酢あえ		だいず		にんじん	刈谷市産きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	
17 金	五穀ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごくごはん		
	食まるキーマカレー		食まる給食の日 ふたにく ぶたレバー	だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ 刈谷市産きりぼしだいこん なす バイナップル りんご にんにく		カレールウ	691
	めひかりのフライ（2個）		めひかり				パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.0
	愛知県産野菜の福神あえ				あおじそ	ぶくじんづけ キャベツ		ごま	
20 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		653
	さばの銀紙焼き		さば こめみそ				さとう		
	野菜と生揚げのそぼろ煮		とりにく なまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	じゃがいも でんぶん		29.5
	きゅうり昆布		こんぶ			きゅうり		ごまあぶら	
21 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		601
	豚キムチ		ぶたにく		にんじん にら	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	さとう		
	トックのスープ		とうふ えび	わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし とうもろこし	トック	ごまあぶら	23.0
	冷凍みかん					みかん	愛知県でとれたみかんです!		
22 水	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		663
	ツナマヨオムレツ		たまご まぐろ					こめあぶら	
	ポークビーンズ		ぶたにく だいず	だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース レモンかじゅう	じゃがいも さとう	バター ハヤシルウ	28.3
	アスパラとキャベツのサラダ				グリーンアスパラガス	キャベツ		ドレッシング	
23 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	けんちんしのだ		とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん				636
	【甘みそ】（2本）		まめみそ			しょうが	さとう	ごま	22.3
	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			
	小松菜とベーコンのさっぱりいため		ベーコン		こまつな	とうもろこし		こめあぶら	
24 金	ケチャップライス (麦ご飯・ケチャップライスの具)	牛乳		飲用牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	むぎごはん	バター	693
	かれいフライ		かれい				パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.9
	【ソース】								
	豚肉とじゃが芋のスープ煮		ぶたにく ポークウィンナー		にんじん	たまねぎ しめじ	キャベツ	じゃがいも	
27 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ		とりレバー とりにく				でんぶん さとう	こめあぶら	639
	さけ団子のみそ汁		さけだんご あぶらあげ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく キャベツ たまねぎ しょうが	じゃがいも		25.3
	アーモンドあえ				にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	アーモンド	
28 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	豚肉と野菜のしょうが煮		ぶたにく はんぺん		にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ たけのこ	さとう		654
	おからコロッケ		おから とりにく			たまねぎ しょうが ごぼう	じゃがいも パンこ でんぶん	こめあぶら	21.6
	海そうサラダ			かいそう		キャベツ とうもろこし			
29 水	スライスパン	牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
	鶏肉のハーブ焼き		とりにく		バジル パセリ				659
	豆乳野菜スープ		ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ	キャベツ	じゃがいも	27.2
	カラフル大根サラダ				あかパブリカ きパブリカ	きゅうり だいこん		ドレッシング	
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム		
30 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	豚肉の柳川風煮		ぶたにく たまご		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	さとう		627
	野菜はんぺんのお好みソース		たらすりみ いか		刈谷市でとれたミニトマトです!	キャベツ しるねぎ しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	25.4
	ミニトマト		よくかんで食べましょう!		ミニトマト				