

# 令和4年7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 kcal
		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	
1 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳					581
	ショーロンポー	ぶたにく			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ ショーロンポーのかわ		21.8
	夏野菜のみそいため 中華サラダ	ぶたにく なまあげ まめみそ		にんじん ピーマン	キャベツ なす にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし	さとう でんぶん ごまあぶら ごまあぶら ごま		
4 月	切り干し大根ご飯 牛乳 (麦ご飯・切り干し大根ご飯の具)	まぐろ	飲用牛乳 しらすぼし	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ	むぎごはん さとう	ごめあぶら だいずあぶら	608
	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			24.5
	夏野菜の赤だし	なまあげ まめみそ		かぼちゃ オクラ	とうがん なす			
5 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		641
	なすみそメンチカツ	ぶたにく みそ			たまねぎ なす	パンこ こむぎこ	ごめあぶら	23.9
	とうがん汁 ◆大豆・ぶた肉・ピーマンの元気のため	なまあげ		にんじん こまつな	とうがん えだまめ ほししいたけ	でんぶん	ごめあぶら	
6 水	豆乳ちゃんぽん 牛乳 (ラーメン・豆乳ちゃんぽんの汁)	ぶたにく なるとまき とうにゅう	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きくらげ	ラーメン でんぶん	ごまあぶら	657
	たこしゅうまい(2個)	ぶたにく たこ			たまねぎ	しゅうまいのかわ		27.8
	切り干し中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	
7 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		636
	ハンバーグのおろしソース 天の川汁	ぶたにく とりにく		あおじそ	だいこん たまねぎ	さとう	「きぬあかり」で つくった そうめんです。	23.1
	小松菜としらすのふりかけ 【わらびもち】	かまぼこ とうふ	かつおぶし しらすぼし	にんじん オクラ	たけのこ えのきたけ ほししいたけ	そうめん	ごま ごまあぶら	
8 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		644
	生揚げと野菜のつゆだく煮	とりにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも		22.2
	枝豆コロッケ キャベツのごまゆかり			あかじそ	えだまめ たまねぎ キャベツ	じゃがいも パンこ こむぎこ	ごめあぶら ごま	
11 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		610
	なす入りマーボー豆腐	ぶたにく だいず とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	24.0
	焼きぎょうざ(2個) もやしと青菜のりナムル	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	ごま ごまあぶら	
12 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		640
	かれいフライのレモン煮	かれい			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	ごめあぶら	26.4
	野菜と豆腐のうま塩煮 ゴーヤのおかかいため	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ	じゃがいも	ごまあぶら だいずあぶら	
13 水	サンドイッチパンズパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチパンズ		662
	チキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ	ごめあぶら	28.5
	一口ソース 野菜と大豆のミネストローネ 野菜ソテー	ポークウインナー だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	オリーブオイル コーンオイル	
14 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		652
	いわしのみそカレー銀紙焼き	いわし みそ			みかんかじゅう			29.4
	野菜と高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ	とりにく たまご こうやとうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	さとう	ドレッシング	

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 2.6.8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

15 金	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		598
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりにく とりレバー				さとう でんぷん	こめあぶら アーモンド	23.4
	もずくのみそ汁	もずく 豆腐 かまぼこ あわせみそ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん			
	小松菜とキャベツの和風サラダ		かいそう	こまつな	キャベツ		ドレッシング	
19 火	金芽玄米ごはん	牛乳	飲用牛乳			きんめげんまいごはん		646
	なすとトマトのチキンカレー	とりにく とりレバー		トマト あかパプリカ	たまねぎ なす しょうが にんにく マッシュルーム		こめあぶら カレールウ コーンオイル	20.8
	ポテトサラダ				とうもろこし きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
	冷凍みかん				みかん			

ねっちゅうしょう よ ぼう  
 ~熱中症を予防しよう~

夏は暑くて体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。  
 夏を楽しく元気に過ごすために、暑さに負けないからだづくりを心がけましょう。

◆早寝・早起をし、朝ごはんを食べましょう

◆夏野菜を食べましょう

◆こまめな水分補給をしましょう  
 (冷たい物のとり過ぎに注意しましょう)

早寝 早起 朝ごはん

とうもろこし トマト きゅうり なす オクラ

夏の野菜：ゴーヤ

7月12日の給食レシピ紹介

ゴーヤのおかかいため

ゴーヤは「にがうり」ともいわれる夏が旬の野菜です。  
 給食の『ゴーヤのおかかいため』は、「おいしかった!」「そんなに苦くなくて、食べやすかった!」という声が聞かれる料理です。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。

~作り方~

- ① ゴーヤはへたを落として縦半分に切り、下ごしらえ(★参照)します。
- ② 玉ねぎは10mmの角切り、焼きちくわは3mmの輪切りにします。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、玉ねぎをいためます。
- ④ 汁を切ったまぐろ油漬けと焼きちくわを加えていためます。
- ⑤ 下ごしらえしたゴーヤとホールコーン、④の調味料を加えていためます。
- ⑥ かつお節を少しずつ振り入れ、全体を混ぜて完成です。

★ゴーヤの苦みを和らげる下ごしらえのコツ

- ①種とワタを取り除く ゴーヤを水洗いし、苦みがある種とワタを取り除き、好みの厚さ(3mm程度)に切る。
- ②塩ゆでする サッと塩ゆでする(苦みをしっかり取り除きたい場合は数分間ゆでする)。

※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。