

令和4年5月分 予定献立表

特別支援学校

刈谷市学校給食センター



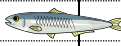
日 曜	献立名 主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 その他 の 順	赤 主に体の組織をつくる食品 たんぱく質 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂 質		エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質 (g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑 黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油 脂・種 実 類		
2 月	たけのこご飯 (麦ご飯・たけのこご飯の具)	牛乳	端午の節句 行事食	とりにく あぶらあげ	にんじん	たけのこ えだまめ ほししいたけ	むぎごはん さとう	こめあぶら	小 中高
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	680 748	
	新じゃがの豆乳みそ汁	とうにゆう あわせみそ		こまつな	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		25.2 27.7	
	子どもの日ゼリー					こどものひゼリー			
6 金	ご飯	牛乳	八十八夜 行事食	飲用牛乳		ごはん			
	ちくわのてん茶揚げ	ちくわ			てんちゃ	こむぎこ	こめあぶら	587 645	
	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 23.7	
	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		飲用牛乳		ごはん			
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	663 729	
	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		26.0 28.6	
	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 ごまあぶら		
10 火	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳		きんめげんまいごはん			
	鶏肉とひよこ豆のカレー	とりにく ひよこまめ		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく マツシールーム		こめあぶら カレールウ コーンオイル	693 762	
	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 24.6	
	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		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		604 664
	(ラーメン・野菜ラーメンの汁)	ぶたにく なるとまき							
	えびカツ	えび				たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.0 30.8
	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		飲用牛乳		ごはん			
	ハンバーグのきのこソース	ぶたにく とりにく			たまねぎ しめじ	さとう	こめあぶら デミグラスソース	646 710	
	実だくさんみそ汁	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			25.0 27.5	
	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		飲用牛乳		ごはん			
	鶏肉の塩レモン焼き	とりにく			レモンかじゅう		こめあぶら	672 739	
	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 30.1	
	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		飲用牛乳		ごはん			
	ハヤシチュー	ぶたにく	だっしふんにゆう	にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ	694 763	
	パンプキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ				22.7 24.9	
	フルーツのアセロラゼリーあえ				おうとう パイナップル	アセロラジュレ			
17 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん			
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう		605 665	
	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			22.3 24.5	
	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		飲用牛乳		くろロールパン			
	肉団子のケチャップ煮(2個)	とりにく		トマト	たまねぎ			670 737	
	白いんげん豆のポタージュ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシャメルソース	28.2 31.0	
	◆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 杏莉さんの 我が家のじまん料理です	しらすばし		キャベツ にんにく		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 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4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》



特別支援学校

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	696
	にんじんしゅうまい (2個)		たらすりみ		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかやつ		24.9	27.3
	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		677	744
	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	25.8	29.3
	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			
	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	683
	いわしの梅煮		いわし 			ばいにく			25.1	27.6
	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				
	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	わかめごはん	牛乳		飲用牛乳 わかめ			ごはん		706	776
	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	24.9	27.3
	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			
	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	694
	厚焼き卵		たまご						25.4	27.9
	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		662	728
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	27.8	30.5
	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		
	ひじきと茎わかめのサラダ			ひじき 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		620	682
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	27.5	30.2
	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			
	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		601	661
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			23.5	25.8
	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				
	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		632	695
31 火	かつおのおかか煮		かつお かつおぶし						30.9	33.9
	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			
	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

～ 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。



旬の野菜：新じゃが

