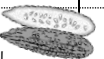


令和4年7月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日／曜	ごん だて めい 献立名	赤主に体の組織をつくる食品		緑主に体の調子を整える食品		黄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		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	
ごん だて めい 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 順				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金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		581	639
	ショーロンポー	ぶたにく			キャベツ たまねぎ たけのこ	はるさめ ショーロンポーのかわ		21.8	23.9
	夏野菜のみそいため	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	さとう でんぶん	こめあぶら		
	中華サラダ				もやし きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら ごま		
4月	切り干し大根ごはん (麦ごはん・切り干し大根ごはんの具)	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	こめあぶら だいずあぶら	608	668
	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	26.9
	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	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		641	705
	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	こめあぶら	23.9	26.2
	とうがん汁	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			
	◆大豆・ぶた肉・ピーマンの元気いため	ぶたにく だいず		ピーマン 	たけのこ	さとう	こめあぶら		
6水	豆乳ちゃんぽん (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	722
	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	30.5
	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	ごまあぶら		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		580	638
7木	ハンバーグのおろしソース	ぶたにく とりにく		あおじそ 	だいこん たまねぎ	さとう		21.8	24.0
	天の川汁	かまぼこ とうふ		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			
	小松菜としらすのふりかけ	かつおぶし	しらすぼし	こまつな		さとう	ごま ごまあぶら		
	ぶどうゼリー					ゼリー			
8金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		644	708
	生揚げと野菜のつゆたく煮	とりにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも		22.2	24.4
	枝豆コロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら		
	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま		
11月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		610	671
	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	26.4
	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			
	もやしと青菜ののりナムル		のり	チンゲンサイ	もやし	ごま ごまあぶら			
12火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		640	704
	かელიフライのレモン煮	かელი			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	26.4	29.0
	野菜と豆腐のうま塩煮	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		
13水	ゴーヤのおかかいため	まぐろ ちくわ かつおぶし			ゴーヤ たまねぎ とうもろこし 		ごまあぶら だいずあぶら		
	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	728
	チキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.5	31.3
	一口ソース								
14木	野菜と大豆のミネストローネ	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		
	野菜ソテー			あかパブリカ	キャベツ とうもろこし		こめあぶら		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		652	717
	いわしのみそカレー銀紙焼き	いわし 			みかんかじゅう			29.4	32.3
14木	野菜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 こまつな	たまねぎ しめじ	さとう			
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし	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 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

15 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		598	657
	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 でんぶん	こめあぶら アーモンド	23.4	25.7
	もずくのみそ汁	とうふ 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		牛乳			きんめいげんまいごはん		646	710
	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	22.8
	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				

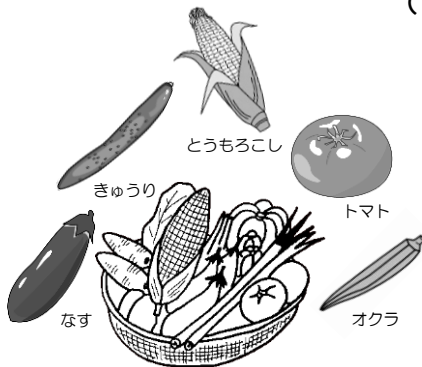
ねっちゅうしょう よ ぼう
～熱中症を予防しよう～

◆早寝・早起をし、
朝ごはんを食べましょう



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。

◆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)



7月12日の給食レシピ紹介

ゴーヤのおかかいため



旬の野菜：ゴーヤ

～材料（4人分）～

まぐろ油漬け	30g
焼きちくわ	30g
ゴーヤ	40g
塩（下ごしらえ用）	適宜
玉ねぎ	40g
ホールコーン	20g
かつお節	1袋
ごま油	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

～作り方～

- 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。
- 玉ねぎは10mmの角切り、焼きちくわは3mmの輪切りにします。
- フライパンにごま油を入れて熱し、玉ねぎをいためます。
- 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。
- 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。
- 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

- 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。
- 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。