

令和3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 kcal
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂 質	
		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	
6 木	金身玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			きんめいげんまいごはん		758
	鶏肉とひよこ豆のカレー	とりにく ひよこめ		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		こめあぶら カレーレウ	
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら	22.5
	フルーツのいちごゼリーあえ				おうとう パイナップル	いちごゼリー		
7 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		654
	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	ごまあぶら	
	たっぷり野菜の中華煮	ぶたにく いち		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶ	ごまあぶら	24.6
	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 ごまあぶら	
10 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		613
	かれいの南蛮漬	かれい		ねぎ		さとう でんぶ	こめあぶら	
	茗竹汁	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ	やきふ		25.0
	青菜のいため物	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ		こめあぶら	
11 火	昆布と抹茶のふりかけ		ふりかけ					
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		641
	ハンバーグのきのこおろしかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ	さとう	こめあぶら	
	じゃが芋と鶏肉のみそ汁	とりにく ミックスみそ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも		25.6
12 水	アスパラサラダ			グリーンアスパラガス トマト	キャベツ		ドレッシング	
	五目うどん 牛乳	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ	しらたまうどん でんぶ		659
	若鶏のいそ辺フライ	とりにく	あおさ			パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.6
	まめまめサラダ	だいず ひよこめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ			キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
13 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		673
	あじの塩焼き	あじ					こめあぶら	
	野菜と生揚げのうま煮	とりにく なまあげ		さやいんげん にんじん	こんにやく たまねぎ たけのこ	じゃがいも さとう		31.1
	キャベツのごま酢あえ			にんじん	キャベツ だいこん	さとう	ごま	
14 金	ビビンバ 牛乳	ぶたにく	飲用牛乳	こまつな	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	665
	(ご飯・ビビンバの具)							
	にんじんしゅうまい(2個)	たら		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ		25.3
	わかめスープ	とうふ なたまき	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ とうもろこし		ごまあぶら	
17 月	プチアセロゼリー					ゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		622
	さんまのみそ煮	さんま しろみそ はつちようみそ				さとう		
	新たまねぎの玄米団子汁	かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	刈谷市産たまねぎ		19.5
18 火	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	さとう		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		662
	厚焼き卵	たまご						
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう		24.1
19 水	いそ香あえ		のり		キャベツ もやし	さとう		
	クロロールパン		飲用牛乳			クロロールパン		
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	653
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら	27.3
19 水	きゅうりと枝豆のレモンサラダ				きゅうり えだまめ とうもろこし レモンきじゅう		ごまあぶら	
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。気をつけて食べましょう。 》

小学校

20	木	ご飯 肉団子のもち米蒸し	牛乳	飲用牛乳		たまねぎ ししじけ	ごはん		633
		豆腐の中華いため	ふけにく とろにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ にんにく	もちごめ		23.4
		キャベツとはるさめのサラダ				きゅうり キャベツ	はるさめ	ドレッシング	
21	金	鶏めし (髪ご飯・鶏めしの具)	牛乳	飲用牛乳	にんじん	こんにゃく たけのこ ほししじけ	むぎごはん さとう		767
		サーモンフライ	さけ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	29.1
		けんちん汁 【抹茶大福】 愛知県産の抹茶を 使った大福です。	とうふ かまぼこ		ねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ	さといも	こめあぶら	
24	月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		720
		かぼちゃひき肉フライ	ふけにく		かぼちゃ		パンこ こむぎこ	こめあぶら	
		豆腐とキャベツのみそ汁	とうふ あぶらあげ しるみそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ			19.8
25	火	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ごぼう とうもろこし	ごはん	ごま ドレッシング	
		いわしの梅煮	いわし			はちのく			696
		高野豆腐の卵とじ	とりにく たまご こうやどろ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう		29.6
26	水	さわやか3色サラダ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ レモンかじゅう	さとう	こめあぶら	
		長崎ちゃんぽん (ラーメン・長崎ちゃんぽんの汁)	牛乳	飲用牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ しめじ しょうが にんにく	ラーメン	ごまあぶら	625
		いかフリッター(2個)	いか	おきあみ あおさ			こむぎこ	こめあぶら	28.1
27	木	もやしのナムル			きゅうり もやし			ごまあぶら	
		ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		713
		さわらの西京焼き	さわら しるみそ						
28	金	五目煮	とりにく だいず なまあげ		さやいんげん にんじん	ほししじけ こんにゃく	じゃがいも なまふ さとう		29.8
		キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま	
		ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		633
31	月	若鶏の照り焼き	とりにく						
		豚汁	ふけにく とうふ あかみそ しるみそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも		26.5
		グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング	
31	月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		690
		まぐろとレバーのアーモンドがらめ	まぐろ とりレバー				でんぷん こめこ さとう	こめあぶら アーモンド	28.5
		美だくさん汁	とりにく あぶらあげ あかみそ しるみそ	わかめ	ねぎ	こんにゃく だいこん たまねぎ	じゃがいも		
		キャベツとウインナーのさっぱりいため	ポークウインナー			キャベツ とうもろこし		こめあぶら	

旬の野菜レシピ紹介

しらたまでんご
白玉団子でもできるよ！



【新玉ねぎの玄米団子汁】

★5月17日(月)の給食に登場します。お楽しみに♪

材料 (4人分)	
新玉ねぎ	100 g
玄米団子	140 g
かまぼこ	24 g
キャベツ	80 g
にんじん	40 g
ねぎ	20 g
かつおだし	500ml
酒	小さじ 1
和風だし	小さじ 1/2
白しょうゆ	大さじ 1
塩	適量

作り方

- ① 新玉ねぎは5mmくらい、キャベツは10mmくらいのスライス、かまぼこにんじんは3mmくらいのいちようぎり、ねぎは小口切りにする。
- ② かつおだしを煮立たせ、にんじんを入れてあくを取りながら煮る。玄米団子、かまぼこ、酒、和風だし、白しょうゆを入れて煮る。新玉ねぎ、キャベツを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ ねぎを入れて、塩で味をととのえたら出来上がり。

甘くてみずみずしい新玉ねぎは、サッと火を通していただくのがおすすめです。

給食では、刈谷市産の玄米で作った玄米団子を使っています。



※給食センターでは、大量調理のため料理をアレンジして提供します。

毎月19日は食育の日～うちでごはんの日～

