

令和3年 5月分 予定献立表

中学校

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		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	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 油脂・種実類	
6 木	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			金芽玄米ご飯		900
	鶏肉とひよこ豆のカレー	鶏肉 ひよこ豆		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		米油 カレーパウダー	
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油	
	フルーツのいちごゼリーあえ				黄桃 パイナップル	いちごゼリー		
7 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		794
	焼きそば(3個)	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	きょうざの皮	ごま油	
	たっぷり野菜の中華煮	豚肉 しいたけ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
10 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		728
	かわいいの南蛮漬け	かぶ い		ねぎ		砂糖 でんぷん	米油	
	若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ 玉ねぎ	焼きふ		
	青菜のいため物	豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ		米油	
11 火	昆布と抹茶のふりかけ		ふりかけ					779
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグのきのこおろしかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 えのきたけ しめじ	砂糖	米油	
	じゃがいもと鶏肉のみそ汁	鶏肉 ミックスみそ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	じゃが芋		
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	33.2
	乾燥小魚		小魚			砂糖		
	五目うどん (白玉うどん・五目うどんの汁)	豚肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん でんぷん		
	若鶏のいそ辺フライ	鶏肉	あおさ			パン粉 小麦粉	米油	
13 木	まめまめサラダ	大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆			キャベツ とうもろこし		ドレッシング	78.3
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	あじの塩焼き	あじ					米油	
	野菜と生揚げのうま煮	鶏肉 生揚げ		さやいんげん にんじん	こんにゃく 玉ねぎ たけのこ	じゃが芋 砂糖		
14 金	キャベツのごま酢あえ			にんじん	キャベツ 大根	砂糖	ごま	803
	ビビンバ (ご飯・ビビンバの具)	豚肉	飲用牛乳	小松菜	にんにく もやし 干しいたけ	ご飯		
	にんじんしゅうまい(3個)	たら		にんじん	玉ねぎ	砂糖	ごま ごま油	
	わかめスープ	豆腐 なんと巻	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ とうもろこし		ごま油	
17 月	プチアセロラゼリー					ゼリー		22.8
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	さんまのみそ煮	さんま 八丁みそ 白みそ				砂糖		
	新玉ねぎの玄米団子汁	かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	刈谷市産玄米団子		
18 火	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	砂糖		784
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	厚焼き卵	卵						
	肉じゃが	豚肉		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋 砂糖		
19 水	いそ香あえ		のり		キャベツ もやし	砂糖		776
	クロロールパン	牛乳	飲用牛乳			クロロールパン		
	えびカツ	えび たら			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	
	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 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油	
20 木	きゅうりと枝豆のレモンサラダ				きゅうり 枝豆 とうもろこし レモン果汁 にんにく		ごま油	789
	角チーズ		チーズ					
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	肉団子のもち米蒸し(2個)	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しめじ	もち米		
21 金	豆腐の中華いため	豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ にんにく	でんぷん 砂糖	ごま油	899
	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	
	鶏めし (麦ご飯・鶏めしの具)	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	こんにゃく たけのこ 干しいたけ	麦ご飯		
	サーモンフライ	さけ				砂糖		
21 金	けんちん汁	豆腐 かまぼこ		ねぎ	ごぼう 大根 えのきたけ	パン粉 小麦粉	米油	33.5
	【抹茶大福】					里芋	ごま油	
献立の見方		[]: 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 830 kcal		たんぱく質基準値 34.2 g

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。

24	月	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 豆腐とキャベツのみそ汁 ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ	飲用牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ にんじん	キャベツ えのきたけ ごぼう とうもろこし	ご飯 パン粉 小麦粉 米油 ごま ドレッシング	822 22.0
25	火	ご飯 いわしの梅煮 高野豆腐の卵とじ さわやか3色サラダ	牛乳 いわし 鶏肉 卵 高野豆腐	飲用牛乳	梅肉 にんじん ねぎ にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁	ご飯 じゃが芋 砂糖 砂糖 米油	802 33.1
26	水	長崎ちゃんぽん (ラーメン・長崎ちゃんぽんの汁) いかフリッター(3個) もやしのナムル	牛乳 豚肉 なんと巻 いか	飲用牛乳 沖あみ あおさ	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ たけのこ しめじ しょうが にんにく きゅうり もやし	ラーメン 小麦粉 米油 ごま油	755 33.7
27	木	ご飯 さわらの西京焼き 五目煮 キャベツのごまゆかり	牛乳 さわら 白みそ 鶏肉 大豆 生揚げ	飲用牛乳	さやいんげん にんじん 赤じそ	干しいたけ こんにゃく キャベツ	ご飯 じゃが芋 生ふ 砂糖 ごま	842 34.6
28	金	ご飯 若鶏の照り焼き 豚汁 グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆	ご飯 里芋 ドレッシング	754 31.3
31	月	ご飯 まぐろとレバーのアーモンドがらめ 実だくさん汁 キャベツとウインナーのさっぱりいため	牛乳 まぐろ 鶏レバー 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ポークウインナー	飲用牛乳 わかめ	ねぎ ねぎ	こんにゃく 大根 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ご飯 でんぷん 米粉 砂糖 じゃが芋 米油	802 32.9

給食時間における「新しい生活様式」

新型コロナウイルス感染症対策のために、学校給食では、食事の前後の手洗いの徹底や、飛まつを飛ばさないように机を向かい合わせにしないこと、会話を控えることなどの対応を行っています。これからも子どもたちの安全を第一に考えて給食を提供していきます。



旬の野菜レシピ紹介

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	100g
玄米団子	140g
かまぼこ	24g
キャベツ	80g
にんじん	40g
ねぎ	20g
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くらいのいちょう切り、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。