

令和3年 6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	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 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
	主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 その他 の 順	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		
1 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		小	中高
	かれいフライの和風マリネソース	かれい		ピーマン あかパプリカ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	669	735
	吉野汁	かまぼこ なまあげ		にんじん こまつな	だいこん しょうが ほししいたけ	でんぷん		27.0	29.7
	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 ごま		
2 水	野菜たっぷりポロネーゼ 牛乳 (ソフトめん・ポロネーゼソース)	ぎゅうにく ぶたにく だいず	飲用牛乳	トマト にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう	こめあぶら	660	723
	白身魚の香草焼き	たら		バジル パセリ			こめあぶら	33.9	37.2
	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		
3 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	肉団子の甘辛煮 (2個)	とりにく ぶたにく			たまねぎ			647	711
	ニラみそスープ	ぶたにく あぶらあげ ミックスみそ		にんじん にら チンゲンサイ	こんにゃく ごぼう キャベツ しめじ しょうが にんにく		ごまあぶら	23.1	25.4
	大根ときゅうりのごまサラダ				だいこん きゅうり		ごま ドレッシング		
4 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	たこナゲット (2個)	たこ いか たちうお				こむぎこ	こめあぶら	687	755
	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 えのきたけ にんにく	じゃがいも	ごま	24.7	27.1
	ひじきのいため煮	あぶらあげ まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	こめあぶら だいずあぶら		
7 月	五穀ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごこごはん			
	シーフードとトマトのカレー	いか まぐろ	だっしふんにゅう	トマト にんじん	たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく	さとう	こめあぶら だいずあぶら カレールウ	659	724
	じゃがいもとコーンのサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング	20.2	22.2
	パイナップル				パイナップル				
8 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん				677	744
	[甘みそ] (2本)	あかみそ				さとう	ごま	23.7	26.0
	沢煮碗	ぶたにく		にんじん みつば	ごぼう たけのこ ほししいたけ				
9 水	カラフル野菜いため	ウインナー		あかパプリカ きパプリカ	キャベツ		こめあぶら		
	米粉パン 牛乳		飲用牛乳			こめこパン			
	三河赤鶏のチキンカツ	とりにく 	三河赤鶏は味が濃くて柔らかいにわとりです			パンこ こむぎこ	こめあぶら	623	685
	[タルタルソース] (2本)						タルタルソース		
	野菜のトマト煮	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム	じゃがいも さとう	こめあぶら ハヤシルウ	26.5	29.1
10 木	ひよこまめのサラダ	ひよこまめ			キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	プチチーズ		チーズ						
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	サーモンフライ	さけ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	628	690
11 金	[ソース]								
	野菜と高野豆腐のいり煮	とりにく はんぺん こうやとうふ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう しめじ	さといも さとう		21.1	23.2
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
11 金	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			649	713
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく やきとうふ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ		ごま	27.7	30.4
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ かつおぶし	しらすぼし ひじき	ピーマン		さとう	だいずあぶら		
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 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 29.5グラム		

6月は「食育月間」です。6月14日(月)から18日(金)までの「愛知の食べる学校給食週間」を中心に、刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。

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。[刈谷市ホームページ⇒くらしの情報⇒教育⇒給食センター]

6月14日(月)～18日(金)は『愛知を食べる学校給食週間』です。

愛知県でとれた食材がたくさん使われます！(週間中の愛知県産食材はあみかけで表します)



14月	愛知の恵み中華丼 (ご飯・愛知の恵み中華丼の具)	牛乳	ぶたにく いか うずらたまご	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ	ごはん でんぶん	こめあぶら こめあぶら	697	766
	愛知のしそ入り鶏春巻き		とりにく		にんじん あおじそ	たまねぎ キャベツ しろねぎ	はるまきのかわ はるさめ	こめあぶら	25.3	27.8
	もやしときゅうりのナムル				愛知県産青じそ	きゅうり もやし しょうが		こめあぶら		
15火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	ハンバーグのいちじくソースかけ		ぶたにく とりにく		愛知県産いちじく	いちじく たまねぎ レモンかじゅう	さとう		691	760
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		なまあげ しろみそ あかみそ		チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	24.2	26.6
16水	刈谷市産ミニトマト 【桃ヨーグルト】		飲みこまずに かんて 食べましょう！		ミニトマト	刈谷市産ミニトマト				
	いもかわうどん (きしめん・いもかわうどんの汁)	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	きしめん さとう でんぶん		654	719
	刈谷市産大豆と野菜のかき揚げ		だいず		にんじん	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	こめあぶら	22.6	24.8
18金	アーモンドあえ			ヨーグルト		もも		アーモンド		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	さばのみそ煮		さば あかみそ				さとう		722	794
21月	じゃがいものそぼろ煮		とりにく だいず		にんじん	こんにゃく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		26.5	29.1
	小松菜ともやしの和風サラダ				こまつな	もやし		ドレッシング		
	食まる給食の白 なすみそメンチカツ	牛乳	ぶたにく あかみそ	飲用牛乳	愛知県産赤みそ	たまねぎ なす	ごはん パンこ こむぎこ	こめあぶら	690	759
22火	けんちん汁		とうふ		にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう だいこん ほししいたけ	さといも	こめあぶら	22.6	24.8
	冷凍みかん					みかん				
	ひじきつくだ煮			ひじき	しそのみ		さとう			
23水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	ショーロンポー		ぶたにく			たまねぎ キャベツ	はるさめ ショーロンポーのかわ		606	666
	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	はくさい たけのこ しめじ	でんぶん	こめあぶら	22.5	24.7
24木	アスパラガスともやしの中華サラダ				グリーンアスパラガス	もやし とうもろこし		ドレッシング ごま		
	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		711	782
	ツナマヨオムレツ		たまご まぐろ			たまねぎ		マヨネーズ こめあぶら	31.3	34.4
25金	枝豆のクリームスープ		ベーコン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	ベシヤメルソース バター		
	3色サラダ				こまつな にんじん	キャベツ		ドレッシング		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん			
28月	鶏肉とレバーのケチャップあえ		とりレバー とりにく				でんぶん さとう	こめあぶら	658	723
	野菜とさけ団子の白みそ汁		さけだんご とうふ しろみそ あかみそ		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく だいこん しょうが	じゃがいも		24.5	26.9
	小松菜のごまあえ				こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
29火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	お好みミックスのチヂミソース		たら いか			しろねぎ キャベツ しょうが	でんぶん こむぎこ	こめあぶら こめあぶら	618	679
	豆腐と野菜のキムチスープ		とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし えのきたけ はくさいキムチ			22.3	24.5
30水	チャブチェ		ぶたにく		にんじん	たけのこ にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう	こめあぶら こめあぶら		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	いかのかりん揚げ		いか			しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	686	754
29火	野菜と生揚げのつゆだく煮		なまあげ とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	じゃがいも		29.5	32.4
	きゅうり昆布			こんぶ		きゅうり		こめあぶら		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん			
30水	あじフライ		あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	660	726
	[ソース]								24.7	27.1
	なすと油揚げのみそ汁		あぶらあげ あかみそ		にんじん	オクラ なす しめじ				
30水	キャベツの青菜あえ				ひろしまな きょうな だいこん	キャベツ	さとう			
	スライスパン	牛乳		飲用牛乳			スライスパン		669	735
	スラッピージョー		ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう			
30水	野菜と鶏団子のコンソメ煮		とりにくだんご		にんじん	キャベツ しめじ	じゃがいも		27.5	30.2
	フルーツゼリーミックス					おうとう みかん	はちみつレモンゼリー みかんゼリー			

《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。》

毎月19日は食育の日～うちでごはんの日～