

令和3年 6月分 予定献立表



幼稚園

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 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		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		
1 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	かれいフライの和風マリネソース	かれい		ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	427	
	吉野汁	かまぼこ 生揚げ		にんじん 小松菜	大根 しょうが 干しいたけ	でんぶん		14.8	
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング ごま		
2 水	野菜たっぷりボロネーゼ 牛乳 (ソフトめん・ボロネーゼソース)	牛肉 豚肉 大豆	飲用牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ セロリ	ソフトめん 小麦粉 砂糖	米油	533	
	白身魚の香草焼き	たら		バジル パセリ			米油	27.6	
	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		
3 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	肉団子の甘辛煮	鶏肉 豚肉			玉ねぎ			424	
	ニラみそスープ	豚肉 油揚げ 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		ごま油	16.8	
	大根ときゅうりのごまサラダ				大根 きゅうり		ドレッシング ごま		
4 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	たこナゲット(2個)	たこ いか たちうお				小麦粉	米油	510	
	野菜と豆腐のうま塩煮	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	キャベツ えのきたけ にんにく	じゃが芋	ごま	20.2	
	ひじきのいため煮	油揚げ まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	大豆油 米油		
7 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	シーフードとトマトのカレー	いか まぐろ	脱脂粉乳	トマト にんじん	玉ねぎ ズッキーニ しょうが にんにく	砂糖	カレールウ 米油 大豆油	461	
	じゃがいもとコーンのサラダ				枝豆 とうもろこし	じゃが芋	ドレッシング	15.7	
	パイナップル				パイナップル				
8 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん				493	
	[甘みそ]	赤みそ				砂糖	ごま	19.1	
	沢煮椀	豚肉		にんじん 三つ葉	ごぼう たけのこ 干しいたけ				
	カラフル野菜いため	ウインナー		赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ		米油		
9 水	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン			
	チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	565	
	[タルタルソース]						タルタルソース	22.0	
	野菜のトマト煮	ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ ズッキーニ マッシュルーム	じゃが芋 砂糖	ハヤシルウ 米油		
	ひよこまめのサラダ	ひよこ豆			キャベツ きゅうり		ドレッシング		
10 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	めひかりのフライ(2個)	めひかり				パン粉 小麦粉	米油	484	
	[ソース]								
	野菜と高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう しめじ	里芋 砂糖		20.1	
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま		
11 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	ごぼう入りつくね(2個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			469	
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	豚肉 焼き豆腐		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	22.5	
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ かつお節	しらす干し ひじき	ピーマン		砂糖	大豆油		
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 830kcal		たんぱく質基準値 34.2g	

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。

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	豚肉 いか	豚肉 いか	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ	ご飯 でんぶん	米油 ごま油	521
	春巻き		豚肉			にんじん	キャベツ 玉ねぎ	春巻きの皮 はるさめ	米油	17.7
	もやしときゅうりのナムル						きゅうり しょうが		ごま油	
15火	ご飯	牛乳			飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグのいちじくソースかけ		豚肉 鶏肉			愛知県産いちじく		いちじく 玉ねぎ レモン果汁	砂糖	439
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		生揚げ 白みそ 赤みそ			チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃが芋		17.8
16水	アーモンドあえ					にんじん	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	
	いもかわうどん (きしめん・いもかわうどんの汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ	きしめん 砂糖 でんぶん		637
	刈谷市産大豆と野菜のかき揚げ 【桃ヨーグルト】		大豆		刈谷市産大豆	にんじん	玉ねぎ	さつま芋 小麦粉	米油	21.4
17木	えびピラフ (麦ご飯・えびピラフの具)	牛乳	えび		飲用牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	麦ご飯	米油	483
	愛知のポークウインナー		豚肉			にんじん	玉ねぎ			22.1
	具だくさんミネストローネ		鶏肉 白いんげん豆			にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 にんにく	マカロニ じゃが芋 砂糖	米油	
18金	ご飯	牛乳			飲用牛乳			ご飯		
	さばの照り焼き		さば							522
	じゃがいものそぼろ煮 小松菜ともやしの和風サラダ		鶏肉 大豆			にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖		21.6
21月	ご飯	牛乳			飲用牛乳			ご飯		
	なすみそメンチカツ		豚肉 赤みそ				愛知県産なす	玉ねぎ なす	パン粉 小麦粉	516
	けんちん汁		豆腐			にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう 大根 干ししいたけ	里芋	米油	18.2
22火	冷凍みかん						みかん		ごま油	
	ご飯	牛乳			飲用牛乳			ご飯		
	小龍包		豚肉				玉ねぎ キャベツ	はるさめ ショールパンの皮		428
23水	チンゲンサイと生揚げの中華煮		豚肉 生揚げ			チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ しめじ	でんぶん	ごま油	17.9
	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		
24木	ツナマヨオムレツ		卵 まぐろ				玉ねぎ		マヨネーズ 米油	547
	枝豆のクリームスープ		ベーコン		牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	ベシヤメルソース バター	24.4
	3色サラダ					小松菜 にんじん	キャベツ		ドレッシング	
25金	ご飯	牛乳			飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉とレバーのケチャップあえ		鶏レバー 鶏肉					でん粉 砂糖	米油	457
	野菜とさけ団子の白みそ汁		さけ団子 豆腐 白みそ 赤みそ			にんじん チンゲンサイ	こんにゃく 大根 しょうが	じゃが芋		18.9
26土	小松菜のごまあえ					小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	ご飯	牛乳			飲用牛乳			ご飯		
	お好みミックスのチヂミソース		たら いか				白ねぎ キャベツ しょうが	でんぶん 小麦粉	米油 ごま油	438
27日	豆腐と野菜のスープ		豆腐			にんじん チンゲンサイ	もやし えのきたけ			17.9
	チャプチェ		豚肉			にんじん	たけのこ にんにく 干ししいたけ	はるさめ 砂糖	米油 ごま ごま油	
	ご飯	牛乳			飲用牛乳			ご飯		
28月	いかフリッター(2個)		いか		おきあみ あおさ			小麦粉	米油	500
	野菜と生揚げのつゆだく煮		生揚げ 鶏肉			にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	じゃが芋		21.4
	きゅうり昆布					昆布	きゅうり		ごま油	
29火	ご飯	牛乳			飲用牛乳			ご飯		
	あじフライ		あじ					パン粉 小麦粉	米油	461
	[ソース]									19.0
30水	なすと油揚げのみそ汁		油揚げ 赤みそ			にんじん オクラ	なす しめじ			
	キャベツの青菜あえ					広島菜 京菜 大根葉	キャベツ	砂糖		
	スライスパン	牛乳			飲用牛乳			スライスパン		
31日	スラッピージョー		豚肉				玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖		559
	野菜と鶏団子のコンソメ煮		鶏肉 団子			にんじん	キャベツ しめじ	じゃが芋		23.1
	フルーツゼリーミックス						黄桃 みかん	はちみつレモンゼリー みかんゼリー		

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]

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～