

令和2年6月分 予定献立表 (20回)



小学校

刈谷市学校給食センター

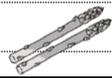
日/曜	こんだて名 <small>並び順：主食・牛乳、主菜、副菜、その他</small>	主に体をつくる もとなる食品	主に体の調子を整えるもとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	1食 - kcal	
3水	ソフトめんカレーソース (ソフトめん・カレーソース) とりにくのハーブやき いがまんじゅう	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご グリーンピース	ソフトめん じゃがいも カレールウ	745	
4木	ミルクロールパン レバーいりつくね (2こ) どさんこじる フライピーズ	飲用ぎゅうにゅう レバーいりつくね ぶたにく とうふ わかめ ミックスみそ	にんじん ねぎ はくさい コーン	いがまんじゅう ミルクロールパン じゃがいも フライピーズ	637	
5金	はっぼうめん (ラーメン・はっぼうめんのしる) ショーロンポー (2こ)	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく なたまき	ほししいたけ チンゲンサイ にんじん たけのこ コーン たまねぎ はくさい	ラーメン でんぶん さとう	633	
8月	クロロールパン ハヤシシチュー とりにくのてりやき	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく だしふんにゅう	にんじん グリンピース たまねぎ	クロロールパン じゃがいも ハヤシルウ	691	
9火	ごはん さばのぎんがみやき ちくぜんに ほうれんそうのおひたし	飲用ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき	いんげん にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく ほうれんそう もやし	ごはん なまふ さといも さとう	665	
10水	スライスパン チキンたつたあげ かぼちゃのポターシュ えだまめサラダ ブルーベリージャム	飲用ぎゅうにゅう チキンたつたあげ だしふんにゅう	かぼちゃ パセリ たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん	スライスパン こめあぶら ベシヤメルソース ドレッシング ブルーベリージャム	724	
11木	🎊🎊🎊 1年生給食開始 🎊🎊🎊 クロスロールパン ハンバーグのカラフルソースかけ みそけんちんじる ひじきのいために	飲用ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ ミックスみそ ベーコン はんぺん ひじき	だいこん にんじん いんげん ほししいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ えだまめ	クロスロールパン こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら さとう	661	
12金	ごはん こもちししゃもフライのレモンソース (2こ) ちゃんこに きりぼしだいこんサラダ	飲用ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ とりにくだんご なまあげ	レモンかじゅう たけのこ キャベツ ねぎ にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごはん こめあぶら さとう はるさめ ドレッシング	696	
15日(月)から19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。太字=愛知県産食材						
15月	ごはん あじフライ とうふのオイスターソースいため れいとうみかん	飲用ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく とうふ いか	チンゲンサイ しめじ たまねぎ にんじん たけのこ れいとうみかん	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	713	
16火	クロロールパン にくだんごのあまからに (2こ) ◆げんきがでるニラみそスープ もやしとひじきのあえもの	飲用ぎゅうにゅう にくだんごのあまからに ぶたにく あぶらあげ ミックスみそ ひじき	にら こまつな にんじん キャベツ しめじ ごぼう こんにゃく にんにく しょうが	クロロールパン ごまあぶら さとう	645	
17水	いもかわうどん (きしめん・いもかわうどんのしる) たこのからあげ グリーンサラダ ブルー (すもも)	飲用ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ たこのからあげ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン ブルー	きしめん さとう でんぶん こめあぶら ドレッシング	662	
こんだての見方		[]: 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 650kcal

《 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。》

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]
[携帯電話サイト用 URL : <http://www.city.kariya.lg.jp/mobile/index.html> 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～



18 木	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	669
	にんじんしゅうまい(2こ)			にんじんしゅうまい	なまふ こめあぶら さとう	
	とりすき		とりにく かまぼこ やきどうふ	にんじん ねぎ はくさい こんにやく	さとう こめあぶら	
19 金	はいにくあえ			もやし きゅうり ほうれんそう ばいにく		642
	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	いわしのはちょうみそに はちはいじる		いわしのはちょうみそに どうふ あぶらあげ ちくわ	にんじん ほししいたけ ねぎ	じゃがいも	
22 月	きりほしだいこんのピリからいため		とりにく	いんげん きりほしだいこん しめじ しょうが	さとう こめあぶら	697
	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ミルクロールパン	
	まぐろのアーモンドがらめ		まぐろ		こめこ でんぷん こめあぶら アーモンド さとう	
23 火	やさいとなまあげのうましおに		ぶたにく なまあげ	はくさい チンゲンサイ たけのこ えのきたけ にんにく	じゃがいも	688
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ ゆかりこ		
	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
24 水	ざわらのさいぎょうやき		ざわらのさいぎょうやき		じゃがいも さとう	660
	にくじゃが		ぶたにく	にんじん グリンピース たまねぎ こんにやく	こめ さとう	
	こまつなごまあえ			こまつな もやし		
25 木	こめこパン	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		こめこパン	731
	やさいたっぷりやきそば		ぶたにく ちくわ	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	ちゅうかさそば こめあぶら	
	フランクフルトソーセージ かいそうサラダ 【がまごおりみかんゼリー】		フランクフルトソーセージ かいそう	きゅうり コーン	がまごおりみかんゼリー	
26 金	クロスロールパン	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		クロスロールパン	657
	やさいとどうふのナゲット(2こ)		やさいとどうふのナゲット		こめあぶら	
	ラタトゥイユ		とりにく	にんじん ピーマン なす たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく	オリーブあぶら さとう	
29 月	アスパラサラダ			グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ	ドレッシング	646
	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	あいちのやさいはるまき		あいちのやさいはるまき		こめあぶら	
30 火	ふたまじる		どうふ かまぼこ	ふき こまつな たまねぎ えのきたけ	やきふ	694
	ひじきサラダ		ひじき だいず	きゅうり コーン	さとう ドレッシング	
	かんそうごさかな		かんそうごさかな			
30 火	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	646
	おこのみックス		おこのみックス		こめあぶら	
	きりほしだいこんのみそしる		どうふ あかみそ	こんにやく しめじ はくさい ねぎ きりほしだいこん		
30 火	アーモンドあえ 【ヨーグルト】		ヨーグルト	にんじん ほうれんそう もやし	アーモンド さとう	694
	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	こうやどうふのいりに		ぶたにく はんぺん こうやどうふ	いんげん にんじん ごぼう こんにやく	さとも さとう	
30 火	コロッケ				コロッケ こめあぶら	694
	きゅうりとわかめのざんぱいず		わかめ	きゅうり	さとう	



【アスパラサラダ】

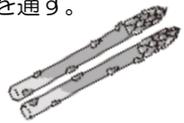
★6月25日(木)の給食に登場します。お楽しみに♪

— 材料 (4人分) —

- グリーンアスパラガス 80g
- きゅうり 25g
- キャベツ 60g
- お好みのドレッシング 適宜

— 作り方 —

- ① グリーンアスパラガスは根元で切り落とし、下半分の皮をむいて2cmの長さに切る。きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにする。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら①を入れ、さっと火を通す。流水でしっかり冷まし、水気を切る。
- ③ お好みのドレッシングで和えたら出来上がり。



おすすめポイント！

グリーンアスパラガスは、初夏が旬の緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果があります。旬の時期のやわらかいグリーンアスパラガスは、1本そのまま、または大きく切って食感を楽しむ味わい方もおすすめです。

※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。