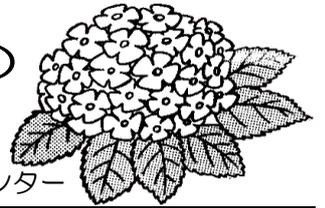


令和2年6月分 予定献立表 (20回)



中学校

刈谷市学校給食センター

日/曜	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	1献立-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) 鶏肉のハーブ焼き	牛乳	豚肉 鶏肉のハーブ焼き	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	850	
4木	ミルクロールパン レバー入りつくね (3個) どさんこ汁 フライビーンズ	牛乳	豚肉 豆腐 わかめ ミックスみそ	にんじん ねぎ 白菜 コーン	ミルクロールパン じゃがいも フライビーンズ	767	
5金	八宝めん (ラーメン・八宝めんの汁) 小籠包 (3個)	牛乳	豚肉 なると巻 小籠包	干しいたけ チンゲンサイ にんじん たけのこ コーン たまねぎ 白菜	ラーメン でんぶん 砂糖	760	
8月	クロロールパン ハヤシシチュー 鶏肉の照り焼き	牛乳	豚肉 脱脂粉乳 鶏肉の照り焼き	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	818	
9火	ごはん さばの銀紙焼き 筑前煮 ほうれん草のおひたし	牛乳	さばの銀紙焼き 鶏肉	いんげん にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく ほうれん草 もやし	ごはん 生麩 さといも 砂糖 砂糖	786	
10水	スライスパン チキン竜田揚げ 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	牛乳	豚肉 脱脂粉乳	かぼちゃ パセリ たまねぎ 枝豆 キャベツ にんじん	スライスパン 米油 ベシヤメルソース ドレッシング ブルーベリージャム	864	
11木	クロスロールパン ハンバーグのカラフルソースかけ みそけんちん汁 ひじきのいため煮	牛乳	豚肉 豆腐 ミックスみそ ベーコン はんぺん ひじき	大根 にんじん いんげん 干しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ 枝豆	クロスロールパン 米油 砂糖 じゃがいも ごま油 砂糖	762	
12金	ごはん 子持ちししゃもフライのレモンソース (3個) ちゃんこ煮 切り干し大根サラダ	牛乳	豚肉 子持ちししゃもフライ 鶏肉団子 生揚げ	レモン果汁 たけのこ キャベツ ねぎ にんにく 切り干し大根 にんじん きゅうり	ごはん 米油 砂糖 はるさめ ドレッシング	874	
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 豆腐のオイスターソースいため 冷凍みかん	牛乳	豚肉 豆腐 いか	チンゲンサイ しめじ たまねぎ にんじん たけのこ 冷凍みかん	ごはん 米油 砂糖 でんぶん ごま油	877	
16火	クロロールパン 肉団子の甘辛煮 (3個) ◆元気が出るニラみそスープ もやしとひじきのあえもの	牛乳	豚肉 油揚げ ミックスみそ	にら 小松菜 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 ごま油	763	
17水	いもかわうどん (きしめん・いもかわうどんの汁) たこの唐揚げ グリーンサラダ おさつスティック	牛乳	豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ たこの唐揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	きしめん 砂糖 でんぶん 米油 ドレッシング おさつスティック	790	
献立の見方		[]: 卓上物	[]: 業者配送	太字: 新補立	◆: 我が家のじまん料理	エネルギー基準値	830kcal

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	牛乳	飲用牛乳	ごはん	809
	にんじんしゅうまい(3個)			にんじんしゅうまい	
	とりすき 梅肉あえ		鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐	にんじん ねぎ 白菜 こんにやく もやし きゅうり ほうれん草 梅肉 生麩 米油 砂糖 砂糖 米油	
19 金	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	767
	いわしの八丁みそ煮		いわしの八丁みそ煮		
	八杯汁 切り干し大根のピリ辛いため		豆腐 油揚げ ちくわ	にんじん 干しいたけ ねぎ いんげん 切り干し大根 しめじ しょうが じゃがいも 砂糖 ごま油	
22 月	ミルクロールパン	牛乳	飲用牛乳	ミルクロールパン	842
	まぐろのアーモンドがらめ		まぐろ	米粉 でんぶん 米油 アーモンド 砂糖	
	野菜と生揚げのうま塩煮 キャベツのゆかりあえ		豚肉 生揚げ	白菜 チンゲンサイ たけのこ えのきたけ にんにく キャベツ ゆかり粉 じゃがいも	
23 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	817
	さわらの西京焼き		さわらの西京焼き		
	肉じゃが 小松菜のごまあえ		豚肉	にんじん グリンピース たまねぎ こんにやく 小松菜 もやし じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	
24 水	米粉パン	牛乳	飲用牛乳	米粉パン	800
	野菜たっぷり焼きそば		豚肉 ちくわ	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ 中華そば 米油	
	フランクフルトソーセージ 海藻サラダ 【蒲郡みかんゼリー】		フランクフルトソーセージ 海藻	きゅうり コーン	
25 木	クロスロールパン	牛乳	飲用牛乳	クロスロールパン	818
	野菜と豆腐のナゲット(2個)		野菜と豆腐のナゲット	米油	
	ラタトゥイユ アスパラサラダ		鶏肉	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 グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ オリーブ油 砂糖 ドレッシング	
26 金	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	772
	愛知の野菜春巻き		愛知の野菜春巻き	米油	
	ふだま汁 ひじきサラダ 乾燥小魚		豆腐 かまぼこ ひじき 大豆 乾燥小魚	ふき 小松菜 たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン 焼き麩 砂糖 ドレッシング	
29 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	747
	お好みックス		お好みックス	米油	
	切り干し大根のみそ汁 アーモンドあえ 【ヨーグルト】		豆腐 赤みそ	こんにやく しめじ 白菜 ねぎ 切り干し大根 にんじん ほうれん草 もやし アーモンド 砂糖	
30 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	826
	高野豆腐の炒り煮		豚肉 はんぺん 高野豆腐	いんげん にんじん ごぼう こんにやく さといも 砂糖	
	コロッケ きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ	きゅうり コロッケ 米油 砂糖	

6月



歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。

そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。



【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。