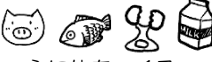
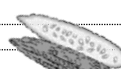


令和2年7月分 予定献立表（16回）

形態食

刈谷市学校給食センター

日 曜	こんだて名 並び順：主食・牛乳、主菜、副菜、その他	 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 水	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
	かれいフライ 「ソース」	かれいフライ		こめあぶら
	サラダスープ 	ベーコン	にんじん レタス ズッキーニ たまねぎ パセリ キャベツ コーン	じゃがいも ドレッシング
	さわやかマリネ			
2 木	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん
	いわしのオレンジに	いわしのオレンジに		
	カレーあじのにくじゃが	ぶたにく	にんじん えだまめ たまねぎ こんにやく キャベツ 7しゆやさいのもと	じゃがいも カレールウ さとう
	キャベツのカラフルあえ			
3 金	クロロールパン	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	クロロールパン
	◆おろしたまねぎのとりなすいため  小塩江東小学校6年生 足立 理稀君の 我が家のじまん料理です。	とりにく	なす ねぎ たまねぎ	こめあぶら さとう
	なつやすみのぶたじる	なまあげ あかみそ しるみそ	キャベツ かぼちゃ とうがん えのきたけ コーン	さとう ドレッシング
	ひじきサラダ	ひじき	ほうれんそう にんじん	
6 月	スライスパン	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	スライスパン
	とりにくのしおレモンやき	とりにくのしおレモンやき		こめあぶら
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ トマト	マカロニ じゃがいも こめあぶら
	こまつなのソテー		こまつな にんじん キャベツ コーン	オリーブあぶら いちごジャム
7 火	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん
	おほしさまメンチカツ あまのがわじる 	メンチカツ	たけのこ にんじん おくら えのきたけ ほししいたけ キャベツ たくあん	こめあぶら そうめん ごま きなこコース
	たくあんあえ きなこコース			
	ジャージャンめん (ラーメン・ジャージャンめんのしる)	飲用ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく	ラーメン でんぶん さとう ごまあぶら
8 水	えびしゅうまい	えびしゅうまい		
	ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう もやし しょうが	ごまあぶら
	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん
	かつおのおかか	かつおのおかか		
9 木	じゃがいものそぼろに	とりにく	こんにやく いんげん にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ	じゃがいも さとう
	キャベツとわかめのさんばいず	わかめ		さとう
	サンドイッチパンズパン	飲用ぎゅうにゅう		サンドイッチパンズパン
	ハンバーグのてりやきソースかけ	ハンバーグ	しょうが にんにく たまねぎ いんげん しめじ えのきたけ コーン	さとう ごまあぶら でんぶん マッシュポテト じゃがいも なまクリーム ベシャメルソース
10 金	ポテトスープ	ベーコン	にんじん キャベツ パジル	オリーブあぶら
	やさしいパジルいため	まぐろあぶらづけ		ブチブルーベリーゼリー
	ブチブルーベリーゼリー			
	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん
13 月	あじのなんばんづけ	あじ	ねぎ	でんぶん こめあぶら さとう
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ	ピーマン にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ	こめあぶら さとう
	パインゼリー			パインゼリー
	カレーうどん (しらたまうどん・カレーうどんのしる)	飲用ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ	しらたまうどん でんぶん カレールウ
14 火	ごぼういりつくね (2こ)	とりにく かまぼこ ごぼういりつくね		
	きゅうりこんぶ	しおこんぶ	きゅうり	ごまあぶら ぶどうゼリー
	ぶどうゼリー			
	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
15 水	いかフリッター (2こ)	いかフリッター		こめあぶら
	こうやどうふのたまごとし 	とりにく たまご こうやどうふ まぐろあぶらづけ ちくわ けずりぶし	にんじん ねぎ たまねぎ ゴーヤ キャベツ コーン	じゃがいも さとう
	ゴーヤのおかかいため			ごまあぶら
	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん

《 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～



形態食

16	ごはん さんまのぎんがみやき とりだんごのやさしいたつぷりちゃんこ かぼちゃのこもの	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう さんまのぎんがみやき とりにくだんご		ごはん はるさめ さとう こめあぶら さとう
17	ソフトめん・ビーンズソース (ソフトめん・ビーンズソース) しろみさかなのこうそうやき コールスローサラダ	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく たいず だっしふんにゅう しろみさかなのこうそうやき	にんじん たけのこ たまねぎ いんげん マッシュルーム	ソフトめん ハヤシルウ こめあぶら ドレッシング
20	ごはん あつやきたまご もずくいりみそ きんぴらごぼう 【フローズンヨーグルト】	飲用ぎゅうにゅう あつやきたまご とりにく とうふ もずく あかみそ	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん こんにゃく にんじん ピーマン ごぼう	ごはん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう
21	クロスロールパン チンゲンサイとなまあげのちゅうかに やきぎょうざ(2こ) きりぼしでちゅうがサラダ	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ やきぎょうざ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ しめじ きりぼしだいこん きゅうり	クロスロールパン ごまあぶら でんぶ ごま さとう ごまあぶら
22	ごはん なつやさいのキーマカレー えだまめコロケ みかんゼリーのフルーツあえ	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん なす きパプリカ あかパプリカ にんにく えだまめコロケ おうとう	ごはん カレーウ こめあぶら みかんゼリー

7月

食育

だより

しょうかい

食まるファイブを紹介します！

いきまる

主食(米・パン・めん類) 体を動かすエネルギーのもとになる

ほねまる

牛乳・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ) 丈夫な骨や歯をつくるもとになる

にくまる

主菜(肉・魚・大豆や大豆製品・卵) 体をつくるもとになる

べじまる

副菜(野菜・きのこ・海藻類) 体の調子を整える

フルーツまる

果物(みかん・りんごなど) 体の調子を整える

あさごはんにもおはすめ！

給食メニュー

【サラダスープ】 ★7月1日(水)の給食に登場します。お楽しみに♪

ざいりょう にんぶん

材料(4人分)

ベーコン 3枚
にんじん 40g
ズッキーニ 50g
じゃがいも 130g
たまねぎ 60g
レタス 2枚
パセリ(乾燥) 少々

コンソメ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

しょうかい

食まるファイブ

つくろい

作り方

①

ベーコンは1cm幅の短冊切り、にんじん、ズッキーニは5mm幅のいちょう切りにする。じゃがいも、たまねぎは1cm程度の角切り、レタスは一口大にちぎる。

②

鍋を温めベーコンを入れて炒め、こしょうを振り入れる。続いてじゃがいも、にんじん、たまねぎ、ズッキーニの順に入れて炒める。

③

水とコンソメを加え、あくを取りながら10分程度煮る。

④

レタスとパセリを入れて、塩で味を整える。

おすすめポイント！

サラダスープは、普段はサラダでよく食べている野菜を具材にしたスープです。レタスは、加熱することでかさが減り、食べやすくなります。じゃがいもとにんじんは、先に電子レンジで加熱しておくことで短時間で調理できます。野菜の栄養がとけ込んだスープを、おいしくいただきます。

※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。