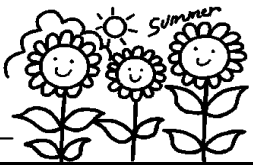
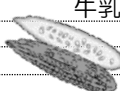


令和2年7月分 予定献立表 (16回)



中学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名 並び順：主食・牛乳、主菜、副菜、その他	 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人分 kcal		
1 水	ミルクロールパン 牛乳	飲用牛乳		ミルクロールパン	749		
	かれいフライ	かれいフライ		米油			
	【ソース】 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			
2 木	さわやかマリネ				882		
	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん			
	鯖の塩焼き	鯖の塩焼き		米油			
3 金	カレー味の肉じゃが	豚肉	にんじん 枝豆 たまねぎ こんにゃく	じゃがいも カレールウ 砂糖	787		
	キャベツのカラフルあえ		キャベツ 7種野菜の素				
	クロロールパン 牛乳	飲用牛乳		クロロールパン			
6 月	◆おろし玉ねぎのとりなす炒め  小垣江東小学校 6年生 夏野菜の豚汁 足立理稀君の 我が家のじまん料理です。	鶏肉 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ ひじき	なす ねぎ たまねぎ キャベツ かぼちゃ とうがん えのきたけ コーン ほうれん草 にんじん	米油 砂糖 砂糖 ドレッシング	845		
	ひじきサラダ						
	スライスパン 牛乳	飲用牛乳		スライスパン			
7 火	鶏肉の塩レモン焼き	鶏肉の塩レモン焼き		米油	831		
	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 米油			
	小松菜のソテー		小松菜 にんじん キャベツ コーン	オリーブ油			
8 水	いちごジャム			いちごジャム	750		
	わかめごはん 牛乳	飲用牛乳		わかめごはん			
	おぼしきまメンチカツ 	メンチカツ	たけのこ にんじん おくら えのきたけ 干しいたけ キャベツ たくあん	米油 そうめん ごま わらび餅			
9 木	天の川汁	かまぼこ			780		
	たくあんあえ						
	【わらびもち】						
10 金	ジャージャンめん 牛乳 (ラーメン・ジャージャンめんの汁)	飲用牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく	ラーメン でんぶん 砂糖 ごま油	795		
	えびしゅうまい (2個)	豚肉 赤みそ	ほうれん草 もやし しょうが	ごま油			
	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん			
13 月	かつおのおかか煮	かつおのおかか煮			883		
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	こんにゃく いんげん にんじん たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも 砂糖			
	キャベツとわかめの三杯酢	わかめ	キャベツ	砂糖			
14 火	サンドイッチバンズパン 牛乳	飲用牛乳	しょうが にんにく	サンドイッチバンズパン	775		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ  ハンバーグを、パンに はさんで食べましょう。	ハンバーグ	たまねぎ いんげん しめじ えのきたけ コーン	砂糖 ごま油 でんぶん			
	ポテトスープ	ベーコン 牛乳 まぐろ油漬け	にんじん キャベツ バジル	マッシュポテト じゃがいも 生クリーム ベシヤメルソース オリーブ油			
15 水	野菜のバジル炒め				856		
	プチブルーベリーゼリー			プチブルーベリーゼリー			
	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん			
16 木	あじの南蛮漬け	あじ	ねぎ	でんぶん 米油 砂糖	847		
	ホイコーロー 	豚肉 赤みそ	ピーマン にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ	米油 砂糖			
	冷凍みかん		冷凍みかん				
17 金	カレーうどん 牛乳 (白玉うどん・カレーうどんの汁)	飲用牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ	白玉うどん	775		
	ごぼう入りつくね (3個)	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ごぼう入りつくね		でんぶん カレールウ			
	きゅうり昆布	塩昆布	きゅうり	ごま油			
18 土	アーモンド入り小魚	小魚		アーモンド	856		
	ミルクロールパン 牛乳	飲用牛乳		ミルクロールパン			
	いかフリッター (3個) 	いかフリッター		米油			
19 日	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐	にんじん ねぎ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	847		
	ゴーヤのおかが炒め	まぐろ油漬け ちくわ 削りぶし	ゴーヤ キャベツ コーン	ごま油			
	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん			
20 月	さんまの銀紙焼き	さんまの銀紙焼き			847		
	鶏団子の野菜たっぷりちゃんこ	鶏肉団子	えのきたけ しめじ にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ	はるさめ 砂糖			
	かぼちゃの煮物		かぼちゃ	米油 砂糖			
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

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～



17 金	ソフトめんビーンズソース (ソフトめん・ビーンズソース) 白身魚の香草焼き コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆 脱脂粉乳 白身魚の香草焼き	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 米油	813
20 月	ごはん 厚焼き卵 もずく入りみそ汁 ぎんびらごぼう 【フローズンヨーグルト】	牛乳 豚肉 豆腐 もずく 赤みそ	にんじん ねぎ たまねぎ 大根 こんにゃく にんじん ピーマン ごぼう	ごはん ごま ごま油 米油 砂糖	787
21 火	クロスロールパン チンゲンサイと生揚げの中華煮 焼きぎょうざ(3個) 切り干し中華サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ 焼きぎょうざ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ しめじ 切り干し大根 きゅうり	クロスロールパン ごま油 でんぶん ごま 砂糖 ごま油	829
22 水	金芽玄米ごはん 夏野菜のキーマカレー 枝豆コロッケ みかんゼリーのフルーツあえ	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ 切り干し大根 なす 黄パプリカ 赤パプリカ にんにく 枝豆コロッケ 黄桃 バインアップル	金芽玄米ごはん カレールウ 米油 みかんゼリー	876

7月



食まるファイブを紹介します！



いきる

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



ベジまる

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



【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♪

— 材料（4人分） —

ベーコン	3枚	コンソメ	小さじ1
にんじん	40g	塩	少々
ズッキーニ	50g	こしょう	少々
じゃがいも	130g		
たまねぎ	60g		
レタス	2枚		
パセリ(乾燥)	少々		



— 作り方 —

- ① ベーコンは1 cm幅の短冊切り、にんじん、ズッキーニは5 mm幅のいちょう切りにする。じゃがいも、たまねぎは1 cm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。野菜の栄養が溶け込んだスープを、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。