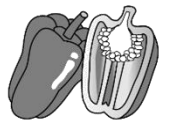


令和5年7月分 予定献立表



中学校

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	無機質	ビタミ		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	
3 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	朝日中学校1年生 太田 莉暖さんの『食まるレシピコンテスト』グランプリ料理です							
	★ほくほくバランスかき揚げ	えび	しらす干し チーズ	にんじん オクラ	玉ねぎ りんご	里芋 小麦粉	米油	762
	夏野菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ 合わせみそ			こんにやく とうがん なす			26.6
4 火	まめまめサラダ	大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆		にんじん	キャベツ		ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	なすと切り干し大根のマーボー豆腐	豚肉 豚レバー 豆腐 豆みそ		にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 玉ねぎ なす にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	779
	焼きぎょうざ(3個)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		29.4
5 水	キャベツとわかめのナムル		わかめ		キャベツ		ごま ごま油	
	サンドイッチパンズパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチパンズパン		
	ドライカレーサンドの具	豚肉		にんじん	玉ねぎ		カレールー	694
	有機かぼちゃのポタージュ		牛乳	有機かぼちゃ (パセリ)	玉ねぎ マッシュルーム	じゃが芋	ベシヤメルソース	26.8
6 木	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり 枝豆		ドレッシング	
	プチ桃ゼリー					ゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	まぐろとレバーのケチャップあえ	鶏レバー まぐろ			しょうが	でん粉 米粉 砂糖	米油	795
7 金	野菜と生揚げの豆乳煮	豚肉 生揚げ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しめじ		ごま	33.6
	じゃが芋のきんぴら			ピーマン		じゃが芋 砂糖	米油	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ			大根			
10 月	そうめん汁	油揚げ		チンゲンサイ にんじん オクラ	えのきたけ	そうめん		745
	キャベツのごましそあえ			赤じそ	キャベツ		ごま	27.3
	【わらびもち】					わらびもち		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
11 火	生揚げとチンゲンサイの中華煮	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし しめじ	でん粉	ごま油	799
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	27.6
	ひじきの中華サラダ		ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
12 水	オムレツ	卵						815
	野菜と大豆のポークストロガノフ	豚肉 大豆	脱脂粉乳	トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム		バター デミグラスソース ハヤシルー	29.5
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
	タンタンメン (ラーメン・スープ) 牛乳	豚肉 はんぺん 合わせみそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく きくらげ	ラーメン でん粉	ごま ごま油	816
13 木	枝豆コロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	35.8
	海そうサラダ		海そう		きゅうり とうもろこし			
	乾燥小魚		小魚(いわし)			砂糖		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
13 木	ちくわの赤じそ揚げ	ちくわ		赤じそ		小麦粉	米油	759
	野菜と生揚げのつゆだく煮	鶏肉 生揚げ		にんじん 小松菜	こんにやく 玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋		29.5
	ツナとひじきのいため煮	まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	大豆油 米油	
	献立表の見方	[]: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	

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。

14 金	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳		金芽玄米ご飯		
	夏野菜のカレー	豚肉 豚レバー	にんじん 赤パプリカ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋	カレールウ	744
	切り干し大根のしそサラダ		青じそ	きゅうり 切り干し大根	砂糖	オリーブオイル	22.8
	冷凍みかん			みかん			
18 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ご飯		
	かれいフライのレモン煮	かれい		レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	748
	イナムドッチ（沖縄料理）	豚肉 かまぼこ 米みそ	にんじん ねぎ	こんにゃく とうがん 干しいたけ			29.6
	ゴーヤチャンプルー（沖縄料理）	ハム 豆腐 かつお節		ゴーヤ もやし		ごま油	
19 水	クロスロールパン	牛乳	飲用牛乳		クロスロールパン		
	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 鶏肉	トマト	玉ねぎ	砂糖	米油	729
	コンソメスープ		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋		25.6
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ			黄桃 パイナップル	はちみつレモンゼリー		