

令和5年5月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名 主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 其 他 の 順	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		たんぱく質 (g)
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	
1 月	ごはん 牛乳 八十八夜献立		飲用牛乳			ごはん		629
	にぎすのてん茶フライ	にぎす		てんちゃ		パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.5
	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ こめみそ			こんにやく だいこん しろねぎ しめじ	じゃがいも		
	干草あえ	あぶらあげ	ひじき	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	
2 火	ごはん 牛乳 端午の節句献立		飲用牛乳			ごはん		605
	ハンバーグのオニオンソースかけ	ぶたにく とうふ とり			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん		24.9
	わかたけ汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ えのきたけ	やきふ		
	小松菜としらすのふりかけ 給食センター手作りの ふりかけです。	かつおぶし	しらすぼし	こまつな		さとう	ごま ごまあぶら	
8 月	かしわもち					かしわもち		
	金芽玄米ごはん 牛乳		飲用牛乳			きんめいげんまいごはん		690
	チキンとひよこ豆のカレー	とりにく ぶたレバー ひよこまめ		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく		こめあぶら カレールウ	23.4
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	
9 火	海そうサラダ		かいそう		キャベツ とうもろこし			
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		608
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ ショウロンポーのかわ	とんし	25.5
	生揚げのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ	さとう でんぶん		
10 水	華風あえ				きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	五目うどん 牛乳 (白玉うどん・汁)	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	しらたまうどん でんぶん		639
	いかの天ぷら	いか				こむぎこ	こめあぶら	25.7
	キャベツのごま青菜あえ	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば	キャベツ	さとう	ごま	
11 木	刈谷市産ミニトマト			ミニトマト				
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		643
	鶏肉のカレー焼き	とりにく			しょうが			25.7
	ツナじゃが	まぐろ なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	だいずあぶら	
12 金	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング	
	チキンピラフ 牛乳 (麦ごはん・具)	とりにく	飲用牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	むぎごはん	バター	648
	白身魚香味フライ	ホキ		バジル パセリ		パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.5
	春キャベツのミネストローネ	ベーコン		トマト	はるキャベツ しめじ	マカロニ じゃがいも	こめあぶら	
15 月	プチりんごゼリー					ゼリー		
	ビビンバ 牛乳 (ごはん・具)	ぶたにく	飲用牛乳	こまつな	だいずもやし にんにく ほししいたけ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	605
	えびしゅうまい (2個)	たらすりみ えび			たまねぎ しょうが	しゅうまいのかわ		26.1
	わかめスープ	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	はるさめ	ごまあぶら	
16 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		637
	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ			だいこん			29.6
	野菜とうずら卵の煮物	とりにく かまぼこ なまあげ うずらたまご		こまつな	たまねぎ	じゃがいも さとう		
	◆切り干し大根の甘酒あえ	富士松南小学校6年生 岡本 亜玖都さんの 我が家のじまん料理です		にんじん あおじそ	きりぼしだいこん きゅうり	ごま		
17 水	黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			くろロールパン		677
	フランクフルトソーセージ	フランクフルトソーセージ						26.9
	かぼちゃのポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシヤメルソース	
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング	
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 650キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム	

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。

《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》

小学校

18 木	たけのこご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	とりにく あぶらあげ	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ ほししいたけ	むぎごはん さとう	こめあぶら	615
	子持ちししゃもフライのレモン煮 (2個)			こもちししゃも		レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	238
	豆乳みそ汁		とうふ とうにゅう あわせみそ		こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん	じゃがいも		
19 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		612
	厚焼き卵		たまご						
	がめ煮 (福岡県)		とりにく なまあげ		にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	さといも さとう		23.6
	高菜とちりめんじゃこの油いため (福岡県)			しらすぼし	たかなづけ にんじん		さとう	ごまあぶら ごま	
22 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		635
	ハヤシシチュー		ぶたにく ぶたレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ	じゃがいも	ハヤシルウ	22.2
	ひよこ豆とキャベツのアーモンドサラダ		ひよこまめ		あかパプリカ	キャベツ		アーモンド ドレッシング	
	オレンジ					オレンジ			
23 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		574
	まぐろとレバーのねぎソース		まぐろ とりレバー		ねぎ	しょうが	でんぶん こめこ さとう	こめあぶら	24.0
	じゃがいもとわかめのみそ汁		とうふ あぶらあげ こめみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
	きり干し大根の赤じそあえ				あかじそ	きゅうり きりぼしだいこん			
24 水	野菜たっぷりタンメン (ラーメン・スープ)	牛乳	ぶたにく すずたたまご	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ きくらげ	ラーメン		632
	えびカツ		えび たらすりみ			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	31.3
	もやしと小松菜のナムル				こまつな	もやし しょうが		ごまあぶら	
25 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		638
	かつおのおかか煮		かつお かつおぶし			しょうが			
	高野豆腐のいり煮		とりにく はんぺん こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	じゃがいも さとう		29.3
	アスパラサラダ				グリーンアスパラガス	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
26 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		692
	マーボー豆腐		ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	26.3
	春巻き		ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら	
	切り干し中華サラダ					きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
29 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		636
	いわしの八丁みそ煮		いわし はつちようみそ		ねぎ				
	春キャベツと生揚げの豆乳煮		ぶたにく なまあげ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	はるキャベツ しめじ		ごま	28.3
	大根とわかめの和風サラダ			わかめ		だいこん とうもろこし		ドレッシング	
30 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		675
	キャベツ入りメンチカツ		とりにく			キャベツ たまねぎ	パンこ でんぶん	こめあぶら	24.2
	じゃが芋のそぼろ煮		とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
	きゅうりと枝豆のレモンサラダ				あかパプリカ	きゅうり えだまめ レモンかじゅう にんにく		ごまあぶら	
31 水	スライSPAN 牛乳			飲用牛乳			スライSPAN		677
	スラッピージョー	スラッピージョーをパンに はさんで食べましょう	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう		26.4
	野菜と鶏団子のコンソメ煮		とりにくだんご		にんじん	キャベツ しめじ	じゃがいも		
	フルーツゼリーミックス					おうとう みかん	アセロラゼリー みかんゼリー		

にほんぜんこくあじ
日本全国味めぐり

だい かい あじ
第2回の味めぐりは
「福岡県」です。

がめ煮

「がめ煮」という名の由来にはいくつか説があります。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から「がめ煮」と名付けられました。

高菜とちりめんじゃこの油いため

高菜は、福岡県筑後地方での生産が盛んです。緑黄色野菜のからし菜の一種で、ビタミン、鉄分、カルシウム、食物繊維が多く含まれ栄養たっぷりです。

よく 食まる5人がそろって
朝食の組み合わせ



ミネストローネ
5月12日

※日には給食での実施日