

令和5年6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	産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		エネルギー (kcal)
		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木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん				599
	[甘みそ]	甘みそ						21.0
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん みつば	ごぼう だいこん ほししいたけ			
2金	小松菜とベーコンのさっぱりいため	ベーコン		こまつな	たまねぎ えのきたけ		こめあぶら	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	ポークビーンズ	ぶたにく 刈谷市産だいず	だっしふんにゅう	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら	608
	コーンソテー	まぐろ		パセリ	とうもろこし キャベツ にんにく		だいずあぶら オリーブオイル	25.0
5月	メロン				メロン			
	わかめご飯	牛乳	わかめ 飲用牛乳			ごはん		
	刈谷市産大豆と小魚の甘辛煮	刈谷市産いりだいず	こざかな(いわし)			さとう	こめあぶら	645
	美たくさんみそ汁	とりく あぶらあげ とうふ こめみそ まめみそ		こまつな	たまねぎ だいこん もやし			25.6
6火	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		こむぎこ パンこ	こめあぶら	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	たこの唐揚げ	たこ				こめこ でんぶん	こめあぶら	641
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう		25.8
7水	ひじきサラダ		ひじき	こまつな	とうもろこし	さとう	ドレッシング	
	ビーンズカレーソース (ソフトめん・ソース)	ぶたにく ぶたレバー だいず	飲用牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	ソフトめん	カレールー	664
	カットコーン				とうもろこし			28.1
	アスパラのごまサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ もやし		ごま ドレッシング	
8木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	子持ちししゃもフライ(2個)		こもちししゃも			パンこ こむぎこ	こめあぶら	644
	[ソース]							
	生揚げのうま煮	とりく なまあげ	チンゲンサイ にんじん	こんにやく たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう			24.9
9金	きゅうり昆布		こんぶ		きゅうり		ごまあぶら	
	刈谷市産ミニトマト			ミニトマト				
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	肉団子の甘辛煮(2個)	とりく			たまねぎ			554
12月	豆腐とにらの中華スープ	ぶたにく とうふ	にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ				23.3
	大豆もやしときゅうりのナムル				だいずもやし きゅうり しょうが		ごまあぶら	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	まぐろとレバーのごまがらめ	まぐろ とりレバー				でんぶん こめこ さとう	こめあぶら ごま	586
13火	チンゲンサイと生揚げの豆乳みそ汁	なまあげ どうにゅう あわせみそ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ				25.3
	じゃが芋のカレーいため	ぶたにく	ピーマン		じゃがいも	こめあぶら		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			614
火	高野豆腐のうま煮	とりく ちくわ こうや豆腐	にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ ごぼう	さとう			26.4
	たくあんあえ			キャベツ たくあん				
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	

6月19日(月)から23日(金)は「愛知を食べる学校給食週間」です。

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》



6月は
食育月間です！

小学校

	ミルクローレルパン	牛乳	飲用牛乳			ミルクローレルパン		
14	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	658
水	えだめと白いんげん豆のクリームスープ	とりにく しろいんげんまめ	きゅうにゆう だっしふんにゆう		たまねぎ えだめ	じゃがいも	バター ベジメメルソース	30.9
	キャロットラペ			にんじん パセリ	レモンのかわ みかんかじゅう	さとう	オリーブオイル	
16	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
金	五目厚焼き卵	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ			573
	じゃが芋と大豆のそぼろ煮	とりにく だいず		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう		21.6
	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	さとう		
6月19日(月)～23日(金)は『愛知を食える学校給食週間』です。 愛知県でとれた食材がたくさん使われます！（週間中の愛知県産食材はあみかけで表します）								
19	切り干し大根ご飯 （麦ご飯・具）	牛乳	とりにく 飲用牛乳	にんじん	こんにゃく 刈谷市産きりしまいたいこん えだめめ ほしいいたけ	むぎごはん さとう		610
月	めひかりのフライ(2個)		めひかり			パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.0
	刈谷市産大豆入り肉団子のすまし汁	あぶらあげ 刈谷市産さいすりかにたんこ		こまつな	たまねぎ たいこん えのきたけ			
	プチ巨峰ゼリー					ゼリー		
20	五穀ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごこごはん		
火	八丁みそカレースチュー	ぶたにく はつちょうみそ		にんじん あかバブリカ きバブリカ	たまねぎ なす しょうが にんにく キヤベツ えだめめ どうもろこし	じゃがいも	カレールー	620
	ひよこ豆のアーモンドサラダ	ひよこめ					アーモンド ドレッシング	20.3
	冷凍みかん				みかん			
21	きつね芋川うどん （きしめん・汁）	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほしいいたけ	きしめん さとう でんぶん	665
水	刈谷市産大豆と野菜のかき揚げ	刈谷市産だいず		にんじん	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	こめあぶら	24.3
	小松菜のごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	
22	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
木	さけバーグのきのこおろしかけ	さけ たらすりみ		あおじそ	たまねぎ れんこん だいこん えのきたけ しめじ	さとう	こめあぶら	561
	とうもろこしのみそ汁	ぶたにく なまあげ あわせみそ		にんじん	とうもろこし	じゃがいも		23.4
	だし(夏野菜と香味野菜のあえ物)		こんぶ	オクラ	きゅうり しょうが	さとう		
23	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
金	揚げぎょうざ(2個) 愛知の中華スープ ◆夏パワーたっぷり!!豚キムチ	ぶたにく とうふ うずらたまご		にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく もやし きくらげ	ぎょうざのかわ はるさめ	こめあぶら	583
				にんじん あおじそ	キャベツ たまねぎ きりしまいたいこん どうもろこし はくさいキムチ しょうが	さとう	ごま ごまあぶら	21.2
26	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
月	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら こめみそ				さとう	ドレッシング	602
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん たまねぎ しょうが	さとう		27.8
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ もやし	さとう	アーモンド	
27	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
火	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	582
	にんじんしゅうまい(2個)	たらすりみ		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ		22.9
	海そうサラダ		海そう		もやし きゅうり			
28	米粉パン	牛乳	飲用牛乳			こめパン		
水	ペンネボロナーゼ	ぶたにく		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ こむぎこ	オリーブオイル	612
	チーズオムレツ	たまご	チーズ					27.2
	フルーツの白桃ゼリーあえ				おうとう パイナップル	はくどうゼリー		
29	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
木	あじの南蛮漬け	あじ			たまねぎ	でんぶん さとう	こめあぶら	690
	野菜と生揚げのみそいため	ぶたにく なまあげ まめみそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし えだめめ どうもろこし	さとう でんぶん	こめあぶら	26.9
	枝豆サラダ						ドレッシング	
30	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
金	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら	606
	野菜と豆腐のうま塩煮	ぶたにく やきどうふ		チンゲンサイ	こんにゃく たまねぎ にんにく えのきたけ	じゃがいも		24.9
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ かつおぶし	しらすほし ひじき	にんじん ピーマン		さとう	だいずあぶら	