

令和6年7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 その他の順	産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		たんぱく質 たんぱく質 (g)
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン その他の野菜 緑黄色野菜		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	
1 月	ご飯 牛乳	牛乳	飲用牛乳			こめ		
	なす入りマーボー豆腐	ぶたにく とろふ まめみそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なす にんにく	さとう でんぷん		610
	野菜しゅうまい(2個)	たら		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいのかわ	たら	23.2
	切り干して中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
2 火	ご飯 牛乳	牛乳	飲用牛乳			こめ		
	さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう		649
	鶏じゃが	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく ほしいたけ たまねぎ	じゃがいも さとう		28.2
	まめまめサラダ	だいず			キャベツ とうもろこし	ひよこまめ あおえんどうまめ あかいいんげんまめ	ドレッシング	
3 水	サンドイッチバンズパン 牛乳	牛乳	飲用牛乳			サンドイッチバンズパン		
	ハンバーグのきのこソースかけ	ぶたにく とりにく みそ			たまねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ マッシュルーム	さとう でんぷん	こめあぶら	668
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター ポタージュのもと	26.9
	野菜ソテー			にんじん	キャベツ		こめあぶら	
4 木	ご飯 牛乳	牛乳	飲用牛乳			こめ		
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	とりレバー とりにく			しょうが	でんぷん さとう	こめあぶら	636
	野菜と生揚げの有機豆乳煮	ぶたにく なまあげ ゆづきとうにゅう		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ		ごま	28.1
	ツナとひじきのいため煮	まぐるあぶらづけ ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら	
5 金	ご飯 牛乳	牛乳	飲用牛乳			こめ		
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			625
	そうめん汁	あぶらあげ		にんじん こまつな オクラ	えのきたけ	そうめん		21.7
	キャベツとわかめの三杯酢 【わらびもち】		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	わらびもち	
8 月	ご飯 牛乳	牛乳	飲用牛乳			こめ		
	愛知の産物を使った具だくさん八宝菜	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ほしいたけ にんにく	でんぷん	ごまあぶら	641
	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	25.0
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら	
9 火	ご飯 牛乳	牛乳	飲用牛乳			こめ		
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら	602
	夏野菜のみそ汁	ぶたにく あぶらあげ まめみそ		オクラ かぼちゃ ねぎ	なす			22.7
	じゃが芋のカレーきんぴら			ピーマン にんじん		じゃがいも さとう	こめあぶら	
10 水	ご飯 牛乳	牛乳	飲用牛乳			こめ		
	タンタンメン (ラーメン・スープ)	ぶたにく はんぺん あわせみそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが にんにく きくらげ	ラーメン でんぷん	ごま ごまあぶら	614
	焼きぎょうざ(2個)	とりにく ぶたにく		いら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		26.5
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ とうもろこし			
11 木	ご飯 牛乳	牛乳	飲用牛乳			こめ		
	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	こんにやく だいこん たまねぎ	さとう		633
	枝豆コロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.8
	青じそときゅうりの昆布あえ		こんぶ	あおじそ	きゅうり		ごまあぶら	
12 金	ご飯 牛乳	牛乳	飲用牛乳			こめ		
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく		ねぎ				626
	生揚げのうま煮	ぶたにく なまあげ		にんじん	えだまめ たまねぎ こんにやく ほしいたけ	じゃがいも さとう		28.7
	ゴーヤのおかかいため	まぐるあぶらづけ ちくわ かつおぶし			ゴーヤ たまねぎ とうもろこし		こめあぶら	

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

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》



16 火	かてめし(埼玉県) (姜ご飯・臭)	牛乳	あぶらあげ	いんようぎょうじょう 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きりほしだいこん ほしいたけ	こめ おおむぎ さとう		589
	かれいフライのレモン煮		かれい			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	25.5
	なすととうがんのみそ汁		どりにく とうふ むぎみそ あわせみそ		こまつな	こんにやく とうがん なす			
17 水	クロスロールパン	牛乳		飲用牛乳			クロスロールパン		691
	ほうれん草入りオムレツ		たまご		ほうれんそう				30.0
	ポークビーンズ		ぶたにく だいず	だっしふんにゆう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら	
18 木	グリーンサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ げんまい		666
	夏野菜カレー		ぶたにく	 にんじん あかパプリカ トマト	たまねぎ きりほしだいこん なす にんにく			カレールー	21.5
	じゃが芋のごまサラダ					えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ごま ドレッシング	
	冷凍みかん					みかん			

愛知県産の食材 (7月の予定) 主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 飲用牛乳 じゃがいも あおじそ さやいんげん オクラ こまつな チンゲンサイ ゴーヤ にんじん ねぎ パセリ ピーマン きゅうり 玉ねぎ とうがん なす かぼちゃ れいとうみかん きくらげ ぶたにく だいず みそ うずらたまご きりほしだいこん ほしいたけ

いよいよ夏本番です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえましょう。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「埼玉県」です



かてめし

埼玉県秩父地方を中心とした郷土料理です。米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理といわれています。油揚げと、にんじんや大根、干しいたけなどの野菜をいためて甘辛く煮たものを、ご飯に混ぜ合わせて作ります。給食では、大根の代わりに、刈谷市の特産物の切り干し大根を使っています。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

青じそときゅうりの昆布あえ

一材料 (4人分)	
青じそ	2g
きゅうり	145g
塩昆布	6g
ごま油	小さじ1/2

一作り方

- 青じそは千切り、きゅうりは輪切りにします。
- きゅうりはさっと茹で、冷ましておきます。
- ②に青じそ、塩昆布、ごま油を加え、混ぜ合わせて出来上がりです。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



※日には給食での実施日

旬の青じそときゅうりを使った、簡単に作れるレシピです。青じそを千切りにすることで、風味良く仕上がります。