

令和6年7月分 予定献立表



幼児園

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 (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 緑黄色野菜	ン 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	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ なす にんにく	砂糖 でん粉		429
	野菜しゅうまい	たら		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮		17.6
	切り干し中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
2 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	さばのみそ煮	さば みそ						479
	鶏じゃが	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		19.9
	まめまめサラダ	大豆			キャベツ とうもろこし	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	ドレッシング	
3 水	黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		
	ハンバーグのきのこソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	砂糖 でん粉	米油	541
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	バター ポタージュの素	21.8
	野菜ソテー			にんじん	キャベツ		米油	
4 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油	465
	野菜と生揚げの有機豆乳煮	豚肉 生揚げ 有機豆乳		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ		ごま	21.8
	ツナとひじきのいため煮	まぐろ油漬 ちくわ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
5 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			412
	そうめん汁	油揚げ		にんじん 小松菜 オクラ	えのきたけ	そうめん		17.7
	キャベツとわかめの三杯酢		わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖		
8 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	◆愛知の産物を使った具だくさん八宝菜	豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ 干しいたけ にんにく	でん粉	ごま油	531
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが	春巻きの皮 はるさめ	米油	19.6
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごま油	
9 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				小麦粉	ごま 米油	439
	夏野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆みそ		オクラ かぼちゃ ねぎ	なす			18.3
	じゃが芋のカレーさんぴら			ピーマン にんじん		じゃが芋 砂糖	米油	
10 水	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	491
	焼きぎょうざ	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		21.5
	海そうサラダ		海そう		キャベツ とうもろこし			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
11 木	高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 玉ねぎ	砂糖		469
	枝豆コロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	米油	18.5
	青じそときゅうりの昆布あえ		昆布	青じそ	きゅうり		ごま油	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
12 金	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉		ねぎ				459
	生揚げのうま煮	豚肉 生揚げ		にんじん	枝豆 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		22.6
	ゴーヤのおかかいため	まぐろ油漬 ちくわ かつお節			ゴーヤ 玉ねぎ とうもろこし		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 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g

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。

《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》

幼児園

16	かてめし（埼玉県） （麦ご飯・具）	牛乳	油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 切り干し大根 干しいたけ	米 大麦 砂糖		440
	火 コロッケ					玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油	17.9
	なすととうがんのみそ汁		鶏肉 豆腐 麦みそ 合わせみそ		小松菜	こんにゃく とうがん なす			
17	クロスロールパン	牛乳		飲用牛乳			クロスロールパン		581
	ほうれん草入りオムレツ		卵		ほうれん草				25.4
	水 ポークビーンズ		豚肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油	
18	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			米 玄米		466
	夏野菜カレー		豚肉		にんじん 赤パプリカ トマト	玉ねぎ 切り干し大根 なす にんにく		カレールウ	
	木 じゃが芋のごまサラダ					枝豆 とうもろこし	じゃが芋	ごま ドレッシング	16.3
	プチりんごゼリー						ゼリー		

愛知県産の食材（7月の予定） 主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 ジャが芋 青じそ さやいんげん オクラ 小松菜 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 きくらげ 豚肉 大豆 みそ 切り干し大根 干しいたけ

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）一

青じそ 2g
きゅうり 145g
塩昆布 6g
ごま油 小さじ1/2

一作り方一

- ① 青じそは千切り、きゅうりは輪切りにします。
- ② きゅうりはさっと茹で、冷ましておきます。
- ③ 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。

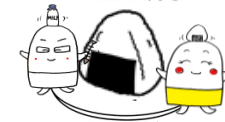
食まる5人がそろって 朝食の組み合わせ



玉子焼き



フルーツヨーグルト



しらすおにぎり



青じそときゅうりの
昆布あえ
7月11日

※日にちは給食での実施日

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。