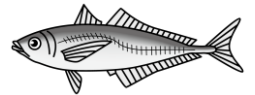


令和7年6月分 予定献立表



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 ばく 質 (g)
		たんばく質	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		
2月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		762	31.6
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油		
	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 こんにゃく しめじ		ごま		
	きゅうりともやしのあえ物				きゅうり もやし	砂糖			
	キャンディチーズ		チーズ						
3火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		901	35.8
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	米油		
	ポークストロガノフ	豚肉	脱脂粉乳	トマト	玉ねぎ 枝豆 しめじ		バター デミグラスソース ハヤシレウ		
	キャベツのオリーブオイルいため		昆布	黄パプリカ	キャベツ にんにく		オリーブオイル		
4水	みそあんかけめん 牛乳	豚肉 油揚げ 豆みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ごぼう 干ししいたけ	ソフトめん 砂糖 でん粉		897	38.1
	かぼちゃコロッケ	鶏肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油		
	刈谷市産大豆と小魚の甘辛煮	刈谷市産大豆	小魚(いわし)			砂糖	米油		
5木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		759	28.4
	焼きぎょうざ(3個)	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮			
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	砂糖 でん粉	ごま油		
	もやしとキャベツのナムル				もやし キャベツ しょうが		ごま油		
	刈谷市産ミニトマト			刈谷市産ミニトマト					
6金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		762	34.1
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				砂糖	ドレッシング		
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖			
9月	小松菜のごまあえ			小松菜		砂糖	ごま	725	25.8
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米			
	豚肉のしょうがいため	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	砂糖			
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ 米みそ		チンゲンサイ	こんにゃく 大根 えのきたけ	じゃが芋			
10火	パイナップルのシロップ漬け				パイナップル			830	30.6
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米			
	子持ちししゃもフライ(3個)		子持ちししゃも			パン粉 小麦粉	米油		
	[ソース]								
	生揚げのうま煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	じゃが芋 砂糖			
11水	きゅうり昆布		昆布		きゅうり		ごま油	757	34.3
	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン			
	うずらバーグ	豚肉 うずら卵 卵		にんじん	玉ねぎ	パン粉			
	豚肉と刈谷市産大豆のトマト煮	豚肉 刈谷市産大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ	じゃが芋 砂糖			
13金	アスパラサラダ			グリーンアスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	870	32.3
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米			
	いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パン粉 小麦粉	米油		
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油		
16月	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	749	27.4
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米			
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	米油		
	野菜と豆腐のうま塩煮	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	白菜 にんにく えのきたけ	じゃが芋	ごま		
16月	ひじきのいため煮	油揚げ	ひじき	にんじん	とうもろこし 枝豆	砂糖	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 たんばく質基準値 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。

6月は食育月間です!

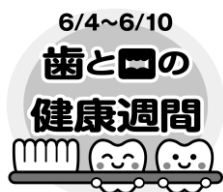


中学校

17 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの梅煮		いわし			梅肉			79.7
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		30.1
18 水	たくあんあえ					キャベツ たくあん		ごま	
	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉		78.3
	刈谷市産大豆と野菜のかき揚げ		刈谷市産大豆 		にんじん	玉ねぎ 	さつま芋 小麦粉	米油	
	愛知のキャベツ赤じそあえ				赤じそ	キャベツ 			30.1
	乾燥小魚			乾燥小魚					
6月19日(木)は『愛知を食べる学校給食の日』です 愛知県でとれた食材がたくさん使われます！ (愛知県産食材はあみかけて表します)									
19 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳 			米		
	愛知のおからと大豆のしゅうまい(3個)		豚肉 大豆 おから 			玉ねぎ	しゅうまいの皮		78.0
	愛知県産うずら卵の八宝菜		豚肉 いか うずら卵 		チンゲンサイ にんじん	切り干し大根 玉ねぎ キャベツ	でん粉	ごま油	30.2
	海そう入り愛知のみかンドレッシングサラダ			海そう		きゅうり とうもろこし		愛知のみかンドレッシング	
20 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	けんちんしのだ		豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん				
	[甘みそ]		甘みそ						81.1
	沢煮椀		豚肉		にんじん ねぎ	えのきたけ ごぼう こんにゃく 干しいたけ			26.4
23 月	キャベツときゅうりの酢の物					キャベツ きゅうり	砂糖		
	【フローズンヨーグルト】			ヨーグルト					
	金芽玄米ご飯	牛乳	朝日小学校6年生 石黒 晴大さんの 我が家のじまん料理です 	飲用牛乳			米 玄米		81.5
	◆夏野菜ドライカレー		豚肉 豆みそ		にんじん トマト	きゅうり 玉ねぎ 切り干し大根 しょうが		オリーブオイル	
24 火	じゃが芋のクリームスープ		ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃが芋 マッシュポテト	ベシメルソース	27.1
	ぶどうゼリーのフルーツあえ					パイナップル 黄桃	ぶどうゼリー		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
25 水	さばの塩焼き		さば						82.3
	鶏肉と根菜のみそ煮		鶏肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ		にんじん 	こんにゃく ごぼう 枝豆	じゃが芋 砂糖		39.7
	きゅうりとオクラの香味あえ			昆布	オクラ 	きゅうり しょうが	砂糖		
26 木	愛知のツイストパン	牛乳		飲用牛乳			愛知のツイストパン		
	ペンネボロネーゼ		豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	マカロニ 小麦粉	オリーブオイル	83.9
	白身魚のレモン焼き		たら			レモン果汁		米油	36.6
27 金	コーンソテー				パセリ	とうもろこし キャベツ		オリーブオイル	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	豚キムチ		豚肉		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ	砂糖		75.2
28 土	はるさめと肉団子のスープ		鶏肉団子 生揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ	はるさめ	ごま油	28.3
	冷凍みかん					みかん			
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
29 日	まぐろとレバーのアーモンドがらめ		まぐろ 鶏レバー			しょうが	でん粉 米粉 砂糖	米油 アーモンド	75.4
	実だくさんみそ汁		豆腐 油揚げ 米みそ 豆みそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ しめじ			29.2
	かぼちゃの煮物				かぼちゃ		砂糖	米油	
30 月	五穀ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 大麦 玄米 きび		
	コロッケ		豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 小麦粉	米油	86.8
	チキンと刈谷市産大豆のカレー		鶏肉 刈谷市産大豆 		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく エリンギ		米油 カレールウ	27.7
	愛知県野菜の福神あえ				青じそ	キャベツ 福神漬		ごま	

愛知県産の食材
(今月の予定)

主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 青じそ オクラ グリーンアスパラガス 小松菜 チンゲンサイ ねぎ パセリ キャベツ きゅうり
セロリ 玉ねぎ 白菜 豚肉 うずら卵 赤じそ 福神漬 冷凍みかん 大豆 豆みそ 豆乳 切り干し大根 干しいたけ



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

献立表の  は、よくかんで食べる食材や歯の健康を保つためのカルシウムが多く
含まれる食材を使った料理です。

