

令和7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	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		エネルギー値 (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
	主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類	たんぱく質 (g)
1 火	ご飯		牛乳					
	ごぼう入りつくね (2個)			とり	たまねぎ しょうが	ごぼう		596
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	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 えのきたけ	でんぶん	24.3
	きゅうりと青菜のナムル			のり	こまつな	きゅうり		ごま ごまあぶら
2 水	クロスロールパン		牛乳				クロスロールパン	
	塩こうじのチキンカツ			とり			パンこ こむぎこ	こめあぶら
	キャベツと大豆のトマト煮	ぶたにく だいず			にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	
	フルーツの白桃ゼリーあえ					おうとう パイナップル	ももゼリー	
3 木	ご飯		牛乳					
	ちくわのいそ辺揚げ			ちくわ		あおのりこ		
	肉じゃが	ぶたにく			にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	
	切り干し大根のごま酢あえ					きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま
4 金	ご飯		牛乳					
	いわしの煮付け	いわし				しょうが		563
	とうがん汁	なまあげ			にんじん こまつな	とうがん えのきたけ	でんぶん	23.1
	◆なすとぶたひき肉の甘みそいため	ぶたにく まめみそ				なす	さとう でんぶん	ごまあぶら
7 月	ご飯		牛乳					
	ハンバーグのおろしソース	ぶたにく とり				たまねぎ だいこん	さとう	640
	そうめん汁	かまぼこ			にんじん こまつな オクラ	えのきたけ ほししいたけ	そうめん	21.7
	キャベツと枝豆のサラダ					キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング
8 火	ご飯		牛乳					
	厚焼き卵	たまご					こめ	597
	じゃが芋と生揚げの煮物	とり なまあげ			にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく ほししいたけ	じゃがいも さとう	26.2
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし			にんじん ピーマン		さとう	
9 水	タンタンメン (ラーメン・スープ)	ぶたにく あわせみそ			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 ほししいたけ	ラーメン でんぶん	ごま ごまあぶら
	コーンしゅうまい (2個)	たら	とうふ			とうもろこし たまねぎ	しゅうまいのかわ	29.7
	切り干し大根の中華サラダ				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ドレッシング
	ご飯		牛乳					
10 木	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とり レバー とり				しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく はんぺん			さやいんげん にんじん	こんにやく しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	26.2
	キャベツのごま青菜あえ	かつおぶし			ひろしまな ぎょうな だいこんば	キャベツ	さとう	ごま
	金芽玄米ご飯						こめ げんまい	
11 金	夏野菜のカレー	ぶたにく			かぼちゃ にんじん あかパプリカ トマト	なす たまねぎ しょうが にんにく		カレールー
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング
	冷凍みかん					みかん		
	ご飯		牛乳					
14 月	さばの銀紙焼き	さば	みそ				さとう	633
	野菜と高野豆腐の卵とじ	とり たまご こうや豆腐			にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう	31.3
	海そうサラダ			かいそう		キャベツ とうもろこし		
	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	旬の料理	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

	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
15 火	おからとじゃが芋のコロケ	おから		ねぎ にんじん	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	601
	鶏肉団子のみそ汁	とりにくだんご こめみそ まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく キャベツ たまねぎ			21.8
	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		ごまあぶら	
16 水	サンドイッチパンズパン 牛乳	ドライカレーサンドの 具をパンにはさんで 食べましょう。	ぶたにく			サンドイッチパン ズパン		626
	ドライカレーサンドの具			にんじん	たまねぎ	さとう コーンスターチ		
	じゃが芋と豆のクリームスープ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ	じゃがいも	バター ベジマールソース	26.4
	グリーンサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
17 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	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	627
	なす入りマーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ なす にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	23.5
	④チンゲンサイと青じその中華あえ			チンゲンサイ 愛知県産あおじそ	キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	

愛知県産の食材 主食(こめ(刈谷市産)こむぎ) 飲用牛乳 じゃがいも あおじそ オクラ ごまつな チンゲンサイ ゴーヤ にんじん ねぎ パセリ ピーマン (今月の予定) きゅうり たまねぎ とうがん なす だいず まめみそ きりぼしだいこん ほしいたけ ぶたにく しらすぼし たまご 冷凍みかん そうめん



じもと しゅん あじ ひ
地元の旬を味わう日

こんげつ しゅん あお
今月の旬は「青じそ」です。



あお 青じそ じもと ひがしみかわちいき とよはしし とよかわし たはらし しゅん じま がつ 旬の時期:6月から11月(ハウス栽培は通年)

愛知県は青じそ(大葉)の生産量が日本一で、全国生産量の約71%を占めています。1955年頃、石川県から取り寄せて栽培が始まり、試行錯誤をしながら生産量を伸ばしていきました。愛知県産の青じそは、さわやかな香りと風味がよいのが特徴です。暑い夏には、すっきりとした味わいで料理を食べやすくする、薬味や風味付けて活躍します。また、青じそには皮膚を健康に保ったり、免疫力を高めたりする働きのあるβ-カロテンなど栄養素も豊富です。夏を乗り切るために進んでとりたい食材です。

おすすめ

ちょうしょく つか きゅうしょく
朝食に使える給食レシピ♪

あお ちゅうか
チンゲンサイと青じその中華あえ

あお ちゅうか
青じその香りとごま油の風味で、暑い夏でも食べやすいです。



ざいりょう にんぶん
-材料(4人分)-

チンゲンサイ	100g
キャベツ	80g
青じそ	3枚程度
白すりごま	小さじ1
上白糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

つく かた
-作り方-

- ① 耐熱皿に、上白糖、しょうゆ、酢を合わせて、電子レンジで加熱し(600W 30秒程度)、冷ましておきます。
- ② チンゲンサイは1cm幅に切り、キャベツ、青じそは千切りにしておきます。
- ③ ②のチンゲンサイとキャベツはさっとゆでて冷ましておきます。
- ④ 軽くしぼった③に青じそ(※)を散らし、①とごま油、白すりごまを加えて混ぜ合わせて出来上がりです。

(※) 青じそは、香りや栄養素を生かすため生で紹介していますが、給食では衛生面の観点からゆでて提供しています。