

令和7年7月分 予定献立表



形態食

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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
		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 きのこ・果物	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類
1 火	ごはん		牛乳			こめ	
	ごぼう入りつくね（2個）	とり			たまねぎ しょうが		
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶた		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	ごまあぶら
	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	ももゼリー	
3 木	ごはん		牛乳			こめ	
	ちくわのいそ辺揚げ	ちくわ		あおのり		こむぎこ	こめあぶら
	肉じゃが	ぶた		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	ごはん		牛乳			こめ	
	いわしの煮付け	いわし			しょうが		
	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	
	◆なすとぶたひき肉の甘みそいため	ぶた	まめみそ		なす	さとう でんぶん	ごまあぶら
7 月	ごはん		牛乳			こめ	
	ハンバーグのおろしソース	ぶた	とり		たまねぎ だいこん	さとう	
	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 ぼししいたけ	そうめん	
	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	ごはん		牛乳			こめ	
	厚焼き卵	たまご					
	じゃが芋と生揚げの煮物	とり		にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく ぼししいたけ	じゃがいも さとう	
	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	しらすばし ひじき	にんじん ビーマン		さとう	
9 水	タンタンメン（ラーメン・スープ）	ぶた	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 ぼししいたけ	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	
	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
	ごはん		牛乳			こめ	
10 木	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とり	レバー		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		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	
	キャベツのごま青菜あえ	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこん	キャベツ	さとう	ごま
	ごはん		牛乳			こめ	
11 金	夏野菜のカレー	ぶた		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
	みかんゼリー					ゼリー	
	ごはん		牛乳			こめ	
14 月	さばのみそ煮	さば	みそ				
	野菜と高野豆腐の卵とじ	とり	たまご	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	海そうサラダ		わかめ		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					

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》



形態食

	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
15	おからとじゃが芋のクロック	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	
火	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		
	ゴーヤのおかかいため	まぐろあぶらづけ 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	サンドイッチパンズパン 牛乳	ドライカレーサンドの具	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
水	ドライカレーサンドの具	ぶたにく	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 ベシジャメルソース
	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	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
木	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	
	なす入りマーボー豆腐	ぶたにく とうふ	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	ごまあぶら	
	④ チンゲンサイと青じその中華あえ		チンゲンサイ	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 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 (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 ほししいたけ ぶたにく しらすばし たまご そうめん

地元の旬を味わう日

今月の旬は「青じそ」です。



青じそ 地元: 東三河地域(豊橋市、豊川市、田原市) 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、全国の生産量の約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、薬味や風味付けで活躍します。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

朝食に使える給食レシピ♪

チンゲンサイと青じその中華あえ

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。



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

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。