

令和7年7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	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	たんばく質 (g)
		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	
1 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		768 29.9
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ えのきたけ	でん粉	ごま油	
	きゅうりと青菜のナムル		のり	小松菜	きゅうり		ごま ごま油	
2 水	クロスロールパン 牛乳		飲用牛乳			クロスロールパン		853 32.7
	塩こうじのチキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	
	キャベツと大豆のトマト煮	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋 砂糖		
	フルーツの白桃ゼリーあえ				黄桃 パイナップル	ももゼリー		
3 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		786 26.9
	ちくわのいそ辺揚げ	ちくわ	青のり粉			小麦粉	米油	
	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		
	切り干し大根のごま酢あえ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
4 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		713 28.1
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			
	とうがん汁	生揚げ		にんじん 小松菜	とうがん えのきたけ	でん粉		
	◆なすとぶたひき肉の甘みそいため 赤じそふりかけ	豚肉 豆みそ		なす 赤じそふりかけ		砂糖 でん粉	ごま油	
7 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		783 25.7
	ハンバーグのおろしソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根	砂糖		
	そうめん汁	かまぼこ		にんじん 小松菜 オクラ	えのきたけ 干しいたけ	そうめん		
	キャベツと枝豆のサラダ 【わらびもち】			キャベツ 枝豆 とうもろこし			ドレッシング わらびもち	
8 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		766 32.2
	厚焼き卵	卵						
	じゃが芋と生揚げの煮物	鶏肉 生揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ油漬 かつお節	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン		砂糖		
9 水	タンタンメン (ラーメン・スープ) 牛乳	豚肉 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 干しいたけ	ラーメン でん粉	ごま ごま油	755 33.3
	コーンしゅうまい(2個)	たら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮		
	切り干し大根の中華サラダ			にんじん	切り干し大根 きゅうり		ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
10 木	鶏肉とレバーのケチャップあえ	鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油	813 31.0
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉 はんぺん		さやいんげん にんじん	こんにゃく しょうが 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
	キャベツのごま青菜あえ	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	キャベツ	砂糖	ごま	
	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			米 玄米		
11 金	夏野菜のカレー	豚肉		かぼちゃ にんじん 赤パプリカ トマト	なす 玉ねぎ しょうが にんにく		カレールー	773 23.1
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
	冷凍みかん				みかん			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
14 月	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖		794 37.2
	野菜と高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
	海そうサラダ		海そう		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 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。
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。



15 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	おかからとじゃが芋のコロッケ	おかから			ねぎ にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	781
	鶏肉団子のみそ汁	鶏肉団子 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			26.5
	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		ごま油	
16 水	サンドイッチパンズパン	牛乳		飲用牛乳			サンドイッチパンズパン		
	ドライカレーサンドの具	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	豚肉		にんじん	玉ねぎ	砂糖 コーンスターチ		724
	じゃが芋と豆のクリームスープ	ベーコン 大豆	牛乳 生クリーム		にんじん パセリ	枝豆 玉ねぎ	じゃが芋	バター ベシヤメルソース	30.3
	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			米		
	春巻き	地元の旬を味わう日	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	785
	なす入りマーボー豆腐		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	だけのこ 玉ねぎ なす にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	27.5
	㊟ チンゲンサイと青じその中華あえ			チンゲンサイ 愛知県産青じそ		キャベツ	砂糖	ごま ごま油	

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 じゃが芋 青じそ オクラ 小松菜 チンゲンサイ ゴーヤ にんじん ねぎ パセリ ビーマン きゅうり 玉ねぎ とうがん なす 大豆 豆みそ 切り干し大根 干ししいたけ 豚肉 しらす干し 卵 冷凍みかん そうめん 赤じそ

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 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。



ー材料(4人分)ー

チンゲンサイ	100g
キャベツ	80g
青じそ	3枚程度
白いりごま	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

ー作り方ー

- 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、白い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。