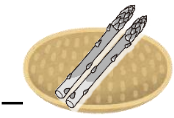
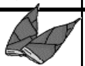
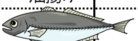
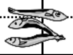
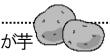
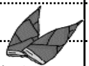
令和４年５月分　予定献立表



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) たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		１群	２群	３群	４群	５群	６群	
		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	
２ 月	たけのこご飯　牛乳　端午の節句行事食 （麦ご飯・たけのこご飯の具）	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ 枝豆 干ししいたけ 	麦ご飯　砂糖	米油	
	あじのコーンフレークフライ	あじ 				コーンフレーク でん粉	米油	826
	新じゃがの豆乳みそ汁	豆乳　合わせみそ		小松菜	キャベツ　玉ねぎ	じゃが芋		30.7
	【かしわもち】					かしわもち		
６ 金	ご飯　牛乳　八十八夜行事食		飲用牛乳			ご飯		
	ちくわのてん茶揚げ	ちくわ			てん茶	小麦粉	米油	
	豚汁	豚肉　豆腐 豆みそ		にんじん　小松菜	こんにゃく　大根 ごぼう	じゃが芋		778
	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		28.6
	アーモンド入り小魚		小魚（いわし） 			砂糖	アーモンド	
９ 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	マーボー豆腐	豚肉　豆腐　豆みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　たけのこ しょうが　にんにく	でん粉　砂糖	ごま油	843
	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		31.8
	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	
10 火	金芽玄米ご飯　牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	鶏肉とひよこ豆のカレー	鶏肉　ひよこ豆		トマト　にんじん	玉ねぎ　しょうが にんにく　マッシュルーム		米油　カレールウ コーンオイル	866
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉　パン粉	米油	26.6
	コールスローサラダ				キャベツ　きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
11 水	野菜ラーメン　牛乳 （ラーメン・野菜ラーメンの汁）	豚肉　なると巻	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ　キャベツ しめじ	ラーメン		
	えびカツ	えび			玉ねぎ	パン粉　小麦粉	米油	743
	大豆もやしときゅうりのナムル				きゅうり　大豆もやし しょうが		ごま油	33.8
	プチ桃ゼリー					ゼリー		
12 木	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグのきのこソース	豚肉　鶏肉			玉ねぎ　しめじ	砂糖	米油 デミグラスソース	806
	実だくさんみそ汁	鶏肉　油揚げ 豆みそ　米みそ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	こんにゃく　ごぼう 大根　キャベツ			29.8
	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	
13 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉の塩レモン焼き	鶏肉			レモン果汁		米油	844
	ツナじゃが	まぐろ　油揚げ		にんじん	こんにゃく　玉ねぎ 枝豆	じゃが芋　砂糖	大豆油	32.6
	ひじきのいため煮	ちくわ	ひじき	ピーマン	ごぼう　とうもろこし	砂糖	ごま油	
16 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	枝豆　玉ねぎ	じゃが芋	ハヤシルウ	863
	パンプキンアンサンブルエッグ	卵　鶏肉		かぼちゃ				26.9
	フルーツのアセロラゼリーあえ				黄桃　パイナップル	アセロラジュレ		
17 火	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さばの塩焼き	さば					米油	763
	若竹汁	生揚げ	わかめ	にんじん　三つ葉	たけのこ ふき　えのきたけ 干ししいたけ 			33.6
	キャベツのごま酢あえ				キャベツ	砂糖	ごま	
18 水	くろロールパン　牛乳		飲用牛乳			くろロールパン		
	肉団子のケチャップ煮（２個）	鶏肉		トマト	玉ねぎ			803
	白いんげん豆のポタージュ	鶏肉　白いんげん豆	牛乳　生クリーム	にんじん　パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ベシャメルソース	32.8
	◆キャベツとしらすのアーリオオーリオ 富士松東小学校６年生　近藤　杏莉さんの　我が家のじまん料理です		しらす干し		キャベツ にんにく		オリーブオイル	
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	たんぱく質基準値 ３４．２ｇ	

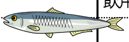
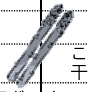
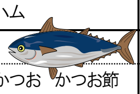
材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

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。

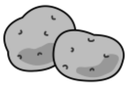
毎月19日は食育の日

中学校

19 木	ビビンバ　牛乳 （ごはん・ビビンバの具）	豚肉	飲用牛乳	チンゲンサイ	にんにく　もやし 干ししいたけ	ご飯　砂糖	ごま　ごま油	806 30.3
	にんじんしゅうまい（３個）	たらすり身		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		
	わかめスープ　**食まる給食の日**	豆腐　なると巻	わかめ	ねぎ	玉ねぎ　たけのこ とうもろこし えのきたけ		ごま油	
	【パイナップル】				パイナップル			
20 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		848 30.8
	かれいフライのレモン煮	かれい			レモン果汁	砂糖 パン粉　小麦粉	米油	
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉　ちくわ 油揚げ		にんじん	玉ねぎ　枝豆 干ししいたけ	じゃが芋　砂糖		
	小松菜のいそ香あえ		のり	小松菜	もやし	砂糖		
23 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		782 30.2
	いわしの煮付け	いわし 			しょうが	砂糖		
	沢煮椀	豚肉		にんじん　三つ葉	たけのこ　大根　ごぼう 干ししいたけ			
	豆っこサラダ	大豆			枝豆　キャベツ		ドレッシング	
24 火	わかめご飯　牛乳		飲用牛乳 わかめ			ご飯		877 29.4
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉　豚肉			キャベツ　玉ねぎ	パン粉　小麦粉	米油	
	野菜と生揚げのうま煮	鶏肉　生揚げ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ　ごぼう たけのこ　干ししいたけ	じゃが芋　砂糖		
	きゅうりと切り干し大根のゆかりあえ			赤じそ	きゅうり　切り干し大根			
25 水	**カレーきしめん**　牛乳 （きしめん・**カレーきしめんの汁**）	鶏肉　かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん　小松菜	玉ねぎ	きしめん でん粉	カレールウ	748 29.5
	厚焼き卵	卵						
	福神あえ				福神漬け　キャベツ		ごま	
26 木	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		811 32.7
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ	まぐろ　鶏レバー				砂糖 でん粉　米粉	米油　アーモンド	
	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	キャベツ　たけのこ しめじ	でん粉	ごま油	
	ひじきと茎わかめのサラダ		ひじき　茎わかめ		とうもろこし　きゅうり		ドレッシング	
27 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		774 32.7
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら　米みそ				砂糖	ドレッシング	
	五目煮	鶏肉　大豆　生揚げ		にんじん さやいんげん 	こんにゃく 干ししいたけ	じゃが芋　砂糖		
	アスパラサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ　とうもろこし		ドレッシング	
30 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		773 29.1
	ごぼう入りつくね（３個）	鶏肉			玉ねぎ　ごぼう しょうが			
	ごじる	鶏肉　豆腐　大豆 油揚げ　米みそ		小松菜　にんじん	こんにゃく　大根 玉ねぎ			
	じゃが芋のカレーきんぴら	ハム		ピーマン		じゃが芋　砂糖	米油	
31 火	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		792 37.0
	かつおのおかか煮	かつお　かつお節						
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ	鶏肉　卵 高野豆腐		にんじん	枝豆　ごぼう　玉ねぎ	じゃが芋　砂糖		
	チンゲンサイとキャベツの昆布あえ		昆布	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	

5月30日の給食レシピ紹介

じゃが芋のカレーきんぴら



旬の野菜：新じゃが

～ 材料（４人分）～

ハム	2枚
じゃが芋	160ｇ
ピーマン	20ｇ
しょうゆ	小さじ１
砂糖	小さじ2/3
カレー粉	小さじ1/6
こしょう	少々
油	小さじ１

～ 作り方 ～

① ハムは１㎝幅の短冊切り、じゃが芋、ピーマンは千切りにする。

② じゃが芋は、30 分程度水にさらし、ざるに上げて水を切っておく。

③ フライパンを温め、油とハムを入れていため、続いてピーマン、じゃが芋を加えていためる。

④ カレー粉とこしょうを加減して入れ、しょうゆ、砂糖を加え、水気がなくなるまでいためる。

千切りにしたじゃが芋を水にさらすことで、シャキシャキとした食感に仕上げることができます。

※分量は給食レシピを元に作成した目安です。好みに合わせて調整してください。