

令和4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)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	たんぱく質 (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 水	豚肉とトマトのスパゲティー 牛乳 (ソフトめん・豚肉とトマトのスパゲティーソース)	豚肉	飲用牛乳	トマト にんじん ピーマン	玉ねぎ なす	ソフトめん 砂糖		846
	さわらの香草焼き	さわら		バジル パセリ			米油	38.7
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				黄桃 パイナップル みかん	はちみつレモンゼリー		
2 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			864
	豆じゃが	豚肉 大豆		にんじん	こんにやく 枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		32.4
3 金	ひじきサラダ		ひじき	赤パプリカ	きゅうり とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	生揚げのオイスターソースいため	豚肉 生揚げ		ねぎ にんじん	玉ねぎ たけのこ しめじ	砂糖 でん粉	ごま油	812
6 月	春巻き	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	28.3
	チンゲンサイとわかめのサラダ		わかめ	チンゲンサイ	もやし		ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
7 火	鶏肉のしょうが焼き	鶏肉			しょうが		米油	754
	玉ねぎたっぷり豆乳みそ汁	生揚げ 豆乳 合わせみそ		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ			29.1
	じゃが芋のいため煮			にんじん	こんにやく	じゃが芋 砂糖	ごま油	
8 水	のりのつくだ煮		のりのつくだ煮					
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	あじの塩焼き	あじ					米油	762
9 木	高野豆腐のいり煮	鶏肉 ちくわ 高野豆腐		さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう	じゃが芋 砂糖		34.4
	たくあんあえ				キャベツ たくあん			
	米粉パン 牛乳		飲用牛乳			米粉パン		
10 金	肉団子のケチャップ煮 (2個)	鶏肉		トマト	玉ねぎ			687
	枝豆のクリームスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	バター ベシヤメルソース	30.0
	さわやかサラダ			にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
11 土	【アセロラゼリー】						ゼリー	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	たこの唐揚げ	たこ				米粉 でん粉	米油	755
12 日	たっぷりキャベツの中華煮	豚肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが しめじ	でん粉	ごま油	30.8
	華風あえ			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
13 月	高菜のかみかみふりかけ	給食センター手作りの ふりかけです。ご飯に のせて食べましょう。	まぐろ	しらす干し ひじき	にんじん 高菜漬	砂糖	大豆油	764
	チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	29.5
	けんちん汁	豆腐		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう 大根	里芋	ごま油	

6月13日(月)～17日(金)は『愛知を食べる学校給食週間』です。

愛知県でとれた食材がたくさん使われます！(週間中の愛知県産食材はあみかけで表します)

13 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグのいちじくソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ いちじく レモン果汁	砂糖 でん粉		731
	じゃが芋と生揚げの赤だし	生揚げ 豆みそ		にんじん	ふき えのきたけ	じゃが芋		26.7
14 火	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	
	にんじんご飯 (麦ご飯・にんじんご飯の具)	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	たけのこ しめじ	麦ご飯 砂糖		765
	ぶりの白しょうゆ漬	ぶり	愛知県産白しょうゆ使用				米油	33.4
14 火	八杯汁	ちくわ 豆腐 油揚げ		小松菜	こんにやく 干ししいたけ	里芋		
	抹茶大豆	大豆		抹茶		砂糖		

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。

いいともあいち運動の
シンボルマークです



