

# 令和4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<br>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<br>(kcal) |
|-----|---------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
|     |                                 | たんぱく質<br>1群     | 無機質<br>2群        | ビタミン<br>3群      | ビタミン<br>4群                    | 炭水化物<br>5群        | 脂質<br>6群          |                 |
|     |                                 | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品  | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜           | その他の野菜<br>果物・きのこ              | 米・パン・めん<br>芋・砂糖   | 油脂・種実類            |                 |
| 1金  | ご飯 牛乳                           |                 | 飲用牛乳             |                 |                               | ご飯                |                   |                 |
|     | ショーロンポー（2個）                     | 豚肉              |                  |                 | キャベツ 玉ねぎ<br>たけのこ ししいたけ        | はるさめ<br>ショーロンポーの皮 |                   | 767             |
|     | 夏野菜のみそいため                       | 豚肉 生揚げ<br>豆みそ   |                  | にんじん<br>ピーマン    | キャベツ なす<br>にんにく しょうが          | 砂糖 でん粉            | 米油                | 27.7            |
|     | 中華サラダ                           |                 |                  |                 | もやし きゅうり<br>とうもろこし            | 砂糖                | ごま油 ごま            |                 |
| 4月  | 切り干し大根ご飯 牛乳<br>（麦ご飯・切り干し大根ご飯の具） | まぐろ             | 飲用牛乳<br>しらす干し    | にんじん 小松菜        | 切り干し大根<br>干ししいたけ              | 麦ご飯<br>砂糖         | 米油<br>大豆油         | 754             |
|     | ごぼう入りつくね（3個）                    | 鶏肉              |                  |                 | 玉ねぎ ごぼう<br>しょうが               |                   |                   | 30.4            |
|     | 夏野菜の赤だし                         | 生揚げ 豆みそ         |                  | かぼちゃ オクラ        | とうがん<br>なす                    |                   |                   |                 |
| 5火  | ご飯 牛乳                           |                 | 飲用牛乳             |                 |                               | ご飯                |                   |                 |
|     | なすみそメンチカツ                       | 豚肉 みそ           |                  |                 | 玉ねぎ<br>なす                     | パン粉 小麦粉           | 米油                | 803             |
|     | とうがん汁                           | 生揚げ             |                  | にんじん<br>小松菜     | とうがん<br>枝豆 干ししいたけ             | でん粉               |                   | 28.4            |
|     | ◆大豆・ぶた肉・ピーマンの元気いため              | 豚肉 大豆           |                  | ピーマン            | たけのこ                          | 砂糖                | 米油                |                 |
| 6水  | 豆乳ちゃんぽん 牛乳<br>（ラーメン・豆乳ちゃんぽんの汁）  | 豚肉 なたと巻<br>豆乳   | 飲用牛乳             | にんじん<br>チンゲンサイ  | キャベツ 玉ねぎ<br>しょうが にんにく<br>きくらげ | ラーメン<br>でん粉       | ごま油               | 738             |
|     | たこしゅうまい（2個）                     | 豚肉 たこ           |                  |                 | 玉ねぎ                           | しゅうまいの皮           |                   | 31.2            |
|     | 切り干しで中華サラダ                      |                 |                  |                 | 切り干し大根<br>きゅうり                | 砂糖                | ごま油               |                 |
| 7木  | ご飯 牛乳                           |                 | 飲用牛乳             |                 |                               | ご飯                |                   |                 |
|     | ハンバーグのおろしソース                    | 豚肉 鶏肉           |                  | 青じそ             | 大根 玉ねぎ                        | 砂糖                |                   | 776             |
|     | 天の川汁                            | かまぼこ<br>豆腐      |                  | にんじん オクラ        | たけのこ<br>えのきたけ<br>干ししいたけ       | そうめん              |                   | 27.7            |
|     | 小松菜としらすのふりかけ<br>【わらびもち】         | かつお節            | しらす干し            | 小松菜             |                               | 砂糖                | ごま ごま油<br>わらびもち   |                 |
| 8金  | ご飯 牛乳                           |                 | 飲用牛乳             |                 |                               | ご飯                |                   |                 |
|     | 生揚げと野菜のつゆたく煮                    | 鶏肉 生揚げ          |                  | にんじん 小松菜        | こんにゃく 玉ねぎ<br>干ししいたけ           | じゃが芋              |                   | 807             |
|     | 枝豆コロッケ                          |                 |                  |                 | 枝豆 玉ねぎ                        | じゃが芋<br>パン粉 小麦粉   | 米油                | 26.3            |
|     | キャベツのごまゆかり                      |                 |                  | 赤じそ             | キャベツ                          |                   | ごま                |                 |
| 11月 | ご飯 牛乳                           |                 | 飲用牛乳             |                 |                               | ご飯                |                   |                 |
|     | なす入りマーボー豆腐                      | 豚肉 大豆 豆腐<br>豆みそ |                  | にんじん ねぎ         | なす 玉ねぎ<br>たけのこ にんにく           | 砂糖 でん粉            | ごま油               | 775             |
|     | 焼きぎょうざ（2個）                      | 鶏肉 豚肉           |                  | にら              | キャベツ 玉ねぎ                      | ぎょうざの皮            |                   | 28.4            |
|     | もやしと青菜ののりナムル                    |                 | のり               | チンゲンサイ          | もやし                           |                   | ごま ごま油            |                 |
| 12火 | ご飯 牛乳                           |                 | 飲用牛乳             |                 |                               | ご飯                |                   |                 |
|     | かれいフライのレモン煮                     | かれい             |                  |                 | レモン果汁                         | パン粉 小麦粉<br>砂糖     | 米油                | 804             |
|     | 野菜と豆腐のうま塩煮                      | 豚肉 豆腐           |                  | チンゲンサイ<br>にんじん  | キャベツ にんにく<br>えのきたけ            | じゃが芋              | ごま                | 31.6            |
|     | ゴーヤのおかかいため                      | まぐろ<br>ちくわ かつお節 |                  |                 | ゴーヤ 玉ねぎ<br>とうもろこし             |                   | 大豆油<br>ごま油        |                 |
| 13水 | サンドイッチバンズパン 牛乳                  |                 | 飲用牛乳             |                 |                               | サンドイッチバンズパン       |                   |                 |
|     | チキンカツ 一口ソース                     | 鶏肉              |                  |                 |                               | パン粉 小麦粉           | 米油                | 765             |
|     | 野菜と大豆のミネストローネ                   | ポークウインナー<br>大豆  |                  | にんじん パセリ<br>トマト | 玉ねぎ 枝豆                        | じゃが芋              | オリーブオイル<br>コーンオイル | 33.2            |
|     | 野菜ソテー                           |                 |                  | 赤パプリカ           | キャベツ とうもろこし                   |                   | 米油                |                 |
| 14木 | ご飯 牛乳                           |                 | 飲用牛乳             |                 |                               | ご飯                |                   |                 |
|     | いわしのみそカレー銀紙焼き                   | いわし みそ          |                  |                 | みかん果汁                         |                   |                   | 791             |
|     | 野菜と高野豆腐の卵とじ                     | 鶏肉 卵<br>高野豆腐    |                  | にんじん 小松菜        | 玉ねぎ しめじ                       | 砂糖                |                   | 33.3            |
|     | ひじきサラダ                          |                 | ひじき              |                 | 枝豆 とうもろこし                     | 砂糖                | ドレッシング            |                 |

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。

|         |                 |                  |     |              |                                |        |                       |      |
|---------|-----------------|------------------|-----|--------------|--------------------------------|--------|-----------------------|------|
| 15<br>金 | ご飯              | 牛乳               |     | 飲用牛乳         |                                | ご飯     |                       |      |
|         | 鶏肉とレバーのアーモンドがらめ | 鶏肉 鶏レバー          |     |              |                                | 砂糖 でん粉 | 米油 アーモンド              | 768  |
|         | もずくのみそ汁         | 豆腐 かまぼこ<br>合わせみそ | もずく | にんじん ねぎ      | 玉ねぎ 大根                         |        |                       | 29.7 |
|         | 小松菜とキャベツの和風サラダ  |                  | 海そう | 小松菜          | キャベツ                           |        | ドレッシング                |      |
|         | プチチーズ（2個）       |                  | チーズ |              |                                |        |                       |      |
| 19<br>火 | 金芽玄米ご飯          | 牛乳               |     | 飲用牛乳         |                                | 金芽玄米ご飯 |                       |      |
|         | なすとトマトのチキンカレー   | 鶏肉 鶏レバー          |     | トマト<br>赤パプリカ | 玉ねぎ なす<br>しょうが にんにく<br>マッシュルーム |        | 米油<br>カレールウ<br>コーンオイル | 796  |
|         | ポテトサラダ          | 食まる給食の目          |     |              | とうもろこし きゅうり                    | じゃが芋   | ドレッシング                | 23.8 |
|         | 冷凍みかん           |                  |     |              | みかん                            |        |                       |      |

## ～熱中症を予防しよう～

夏は暑くて体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。

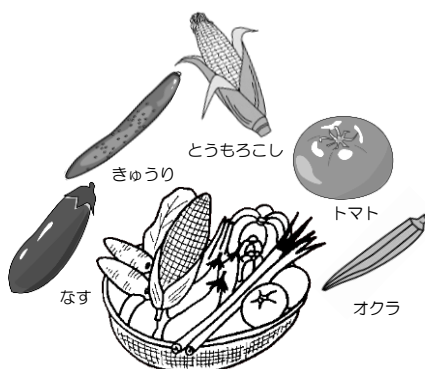
夏を楽しく元気に過ごすために、暑さに負けないからだづくりを心がけましょう。

### ◆早寝・早起をし、

### 朝ごはんを食べましょう



### ◆夏野菜を食べましょう



### ◆こまめな水分補給をしましょう

（冷たい物のとり過ぎに注意しましょう）



## 7月12日の給食レシピ紹介

### ゴーヤのおかかいため



旬の野菜：ゴーヤ

#### ～材料（4人分）～

|           |         |
|-----------|---------|
| まぐろ油漬け    | 30g     |
| 焼きちくわ     | 30g     |
| ゴーヤ       | 40g     |
| 塩（下ごしらえ用） | 適宜      |
| 玉ねぎ       | 40g     |
| ホールコーン    | 20g     |
| かつお節      | 1袋      |
| ごま油       | 小さじ 1/2 |
| ④ 濃口しょうゆ  | 小さじ 1   |
| 塩         | 少々      |

ゴーヤは「にがうり」ともいわれる夏が旬の野菜です。

給食の『ゴーヤのおかかいため』は、「おいしかった！」「そんなに苦くなくて、食べやすかった！」という声が聞かれる料理です。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。

#### ～作り方～

- ① ゴーヤはへたを落として縦半分に切り、下ごしらえ（★参照）します。
- ② 玉ねぎは 10mmの角切り、焼きちくわは 3mmの輪切りにします。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、玉ねぎをいためます。
- ④ 汁を切ったまぐろ油漬けと焼きちくわを加えていためます。
- ⑤ 下ごしらえしたゴーヤとホールコーン、④の調味料を加えていためます。
- ⑥ かつお節を少しずつ振り入れ、全体を混ぜて完成です。

### ★ゴーヤの苦みを和らげる下ごしらえのコツ

- ①種とワタを取り除く ゴーヤを水洗いし、苦みがある種とワタを取り除き、好みの厚さ（3mm程度）に切る。
- ②塩ゆでする サッと塩ゆでする（苦みをしっかり取り除きたい場合は数分間ゆでする）。

※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。