

令和4年5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 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	
		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 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 (ご飯・たけのこご飯の具)	とりにく	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ ほししいたけ	ごはん さとう	こめあぶら
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	新じゃがの豆乳みそ汁	とうにゅう あわせみそ		こまつな	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	
	子どもの日ゼリー					こどものひゼリー	
6 金	ご飯 牛乳 八十八夜行事食		飲用牛乳			ごはん	
	ちくわのてん茶揚げ	ちくわ			てんちゃ	こむぎこ	こめあぶら
	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん ごぼう	じゃがいも	
	キャベツとわかめの三杯酢		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	
9 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら
	焼きぎょうざ(2個)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	
	切り干しで中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら
10 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	鶏肉とひよこ豆のカレー	とりにく ひよこまめ		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		こめあぶら カレールウ コーンオイル
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
	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)	ぶたにく なるとまき	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ	ラーメン	
	えびカツ	えび			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	大豆もやしときゅうりのナムル				きゅうり だいずもやし しょうが		ごまあぶら
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
12 木	ハンバーグのきのこソース	ぶたにく とりにく			たまねぎ しめじ	さとう	こめあぶら デミグラスソース
	み 実だくさんみそ汁	とりにく まめみそ こめみそ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	こんにやく ごぼう だいこん キャベツ		
	じゃがいものごまサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ごま ドレッシング
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
13 金	鶏肉の塩レモン焼き	とりにく			レモンかじゅう		こめあぶら
	ツナじゃが	まぐろ		にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	だいずあぶら
	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	さとう	ごまあぶら
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
16 月	ハヤシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ
	パンプキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ			
	フルーツのアセロラゼリーあえ				おうとう	アセロラジュレ	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
17 火	さばのみそ煮	さば みそ				さとう	
	わかたけじる 若竹汁	なまあげ	わかめ	にんじん みつば	たけのこ ふき えのきたけ ほししいたけ		
	キャベツのごま酢あえ				キャベツ	さとう	ごま
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
18 水	くろロールパン		飲用牛乳			くろロールパン	
	肉団子のケチャップ煮(2個)	とりにく		トマト	たまねぎ		
	白いんげん豆のポタージュ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシャメルソース
	◆キャベツとしらすのアーリオオーリオ	富土松東小学校6年生 近藤 杏莉さんの 我が家のじまん料理です	しらすばし	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

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

19 木	ビビンバ (ご飯・ビビンバの具)	牛乳	ぶたにく	飲用牛乳	チンゲンサイ	にんにく もやし ほししいたけ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら
	にんじんしゅうまい (2個)		たらすりみ		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ	
	わかめスープ		とうふ なるとまき	わかめ	ねぎ	たまねぎ たけのこ とうもろこし えのきたけ		ごまあぶら
	パインゼリー						パインゼリー	
20 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	かれいフライのレモン煮		かれい			レモンかじゅう	さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら
	じゃが芋のそぼろ煮		とりにく ちくわ		にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ	じゃがいも さとう	
	小松菜のいそ香あえ			のり	こまつな	もやし	さとう	
23 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	いわしの梅煮		いわし			ばいにく		
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん みつば	たけのこ だいこん ごぼう ほししいたけ		
	豆っこサラダ		だいず			えだまめ キャベツ		ドレッシング
24 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	キャベツ入りメンチカツ		ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	野菜と生あげのうま煮		とりにく なまあげ		さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ	じゃがいも さとう	
	きゅうりと切り干し大根のゆかりあえ				あかじそ	きゅうり きりほしだいこん		
25 水	カレーきしめん (きしめん・カレーきしめんの汁)	牛乳	とりにく かまぼこ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	きしめん でんぶん	カレールウ
	厚焼き卵		たまご					
	福神あえ					ふくじんづけ キャベツ		ごま
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
26 木	まぐろとレバーのアーモンドがらめ		まぐろ とりレバー				さとう でんぶん こめこ	こめあぶら アーモンド
	チンゲンサイと生揚げの中華煮		ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しめじ	でんぶん	ごまあぶら
	ひじきとわかめのサラダ			ひじき わかめ		とうもろこし きゅうり		ドレッシング
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
27 金	たらのみそマヨ銀紙焼き		たら こめみそ				さとう	ドレッシング
	五目煮		とりにく だいず なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく ほししいたけ	じゃがいも さとう	
	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
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
30 月	ごぼう入りつくね (2個)		とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが		
	ごじる		とりにく とうふ だいず こめみそ		こまつな にんじん	こんにやく だいこん たまねぎ		
	じゃが芋のカレーきんぴら		ハム		ピーマン		じゃがいも さとう	こめあぶら
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
31 火	かつおのおかか煮		かつお かつおぶし					
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ		とりにく たまご こうやどうふ		にんじん	えだまめ ごぼう たまねぎ	じゃがいも さとう	
	チンゲンサイとキャベツの昆布あえ			こんぶ	チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら

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1cm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することができます。

※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。