

令和4年7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	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		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
	主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順	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
1金	ご飯		牛乳			ごはん	
	ショーロンポー	ぶたにく			キャベツ たまねぎ たけのこ ししいたけ	はるさめ ショーロンポーのかわ	
	夏野菜のみそいため	ぶたにく なまあげ まめみそ		にんじん ピーマン	キャベツ なす にんにく しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら
4月	中華サラダ				もやし きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら ごま
	切り干し大根ご飯	まぐろ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん さとう	こめあぶら だいずあぶら
	(ご飯・切り干し大根ご飯の具)		飲用牛乳 しらすぼし				
5火	ごぼう入りつくね(2個)	とりにく			たまねぎ しょうが		
	夏野菜の赤だし	なまあげ まめみそ		かぼちゃ オクラ	とうがん なす		
	ご飯		牛乳			ごはん	
6水	なすみそメンチカツ	ぶたにく みそ			たまねぎ なす	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	とうがん汁	なまあげ		にんじん こまつな	とうがん えだまめ ほししいたけ	でんぶん	
	◆大豆・ぶた肉・ピーマンの元氣いため	ぶたにく だいず		ピーマン	たけのこ	さとう	こめあぶら
7木	豆乳ちゃんぽん	ぶたにく なるとまき とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ラーメン でんぶん	ごまあぶら
	(ラーメン・豆乳ちゃんぽんの汁)		飲用牛乳				
	たこしゅうまい(2個)	ぶたにく たこ			たまねぎ	しゅうまいのかわ	
8金	切り干し中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら
	ご飯		牛乳			ごはん	
	ハンバーグのおろしソース	ぶたにく とりにく		あおじそ	だいこん たまねぎ	さとう	
9土	天の川汁	かまぼこ とうふ		にんじん オクラ	たけのこ えのきたけ ほししいたけ	そうめん	
	小松菜としらすのふりかけ	かつおぶし	しらすぼし	こまつな		さとう	ごま ごまあぶら
	ぶどうゼリー					ゼリー	
10日	ご飯		牛乳			ごはん	
	生揚げと野菜のつゆたく煮	とりにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも	
	枝豆コロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
11月	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま
	ご飯		牛乳			ごはん	
	なす入りマーボー豆腐	ぶたにく だいず とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら
12火	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	
	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 ごまあぶら
	ご飯		牛乳			ごはん	
13水	かელიフライのレモン煮	かელი			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	野菜と豆腐のうま塩煮	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ	じゃがいも	ごま
	ゴーヤのおかかいため	まぐろ ちくわ かつおぶし			ゴーヤ たまねぎ とうもろこし		ごまあぶら だいずあぶら
14木	サンドイッチパンズパン		牛乳			サンドイッチパンズ	
	チキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	一口ソース						
15金	野菜と大豆のミネストローネ	ポークウインナー だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	オリーブオイル コーンオイル
	野菜ソテー			あかパプリカ	キャベツ とうもろこし		こめあぶら
	ご飯		牛乳			ごはん	
16土	いわしのみそカレー銀紙焼き	いわし みそ			みかんかじゅう		
	野菜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 こまつな	たまねぎ しめじ	さとう	
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	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

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

15 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん	
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりにく とりレバー			さとう でんぶん	こめあぶら アーモンド
	もずくのみそ汁	とうふ かまぼこ あわせみそ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	
	小松菜とキャベツの和風サラダ		わかめ	こまつな	キャベツ	ドレッシング
19 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん	
	なすとトマトのチキンカレー	とりにく とりレバー		トマト あかパプリカ	たまねぎ なす 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
	ポテトサラダ				とうもろこし きゅうり	じゃがいも ドレッシング
	みかんゼリー				ゼリー	

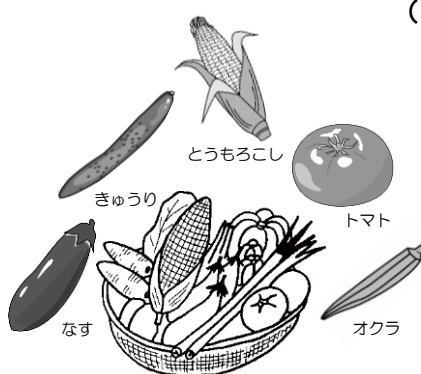
ねっちゅうしょう よ ぼう ～熱中症を予防しよう～

◆早寝・早起をし、
朝ごはんを食べましょう



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。

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

～作り方～

- 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。
- 玉ねぎは 10mm の角切り、焼きちくわは 3mm の輪切りにします。
- フライパンにごま油を入れて熱し、玉ねぎをいためます。
- 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。
- 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。
- 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

- 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。
- 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。