

令和4年7月分 予定献立表



幼稚園

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 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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	
1金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ショーロンポー	豚肉			キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ ショーロンポーの皮		436
	夏野菜のみそいため	豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん ピーマン	キャベツ なす にんにく しょうが	砂糖 でん粉	米油	17.9
	中華サラダ				もやし きゅうり 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 (麦ご飯・切り干し大根ご飯の具)	まぐろ	飲用牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	切り干し大根 干ししいたけ	麦ご飯 砂糖	米油 大豆油	459
	ごぼう入りつくね (2個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			19.7
	夏野菜の赤だし	生揚げ 豆みそ		かぼちゃ オクラ	とうがん 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 なす	パン粉 小麦粉	米油	508
	とうがん汁	生揚げ		にんじん 小松菜	とうがん 枝豆 干ししいたけ	でん粉		20.5
	◆大豆・ぶた肉・ピーマンの元気のため	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 (ラーメン・豆乳ちゃんぽんの汁)	豚肉 なたと巻 豆乳	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく きくらげ	ラーメン でん粉	ごま油	516
	たこしゅうまい	豚肉 たこ			玉ねぎ	しゅうまいの皮		22.0
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 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	愛知県産小麦 「きぬあかり」で つくった そうめんです。	432
	天の川汁	かまぼこ 豆腐		にんじん オクラ	たけのこ えのきたけ 干ししいたけ	そうめん		18.7
	小松菜としらすのふりかけ プチりんごゼリー	かつお節	しらす干し	小松菜		砂糖	ごま ごま油	
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 干ししいたけ	じゃが芋		499
	枝豆コロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	18.2
	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 豆みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ たけのこ にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	431
	焼きぎょうざ	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		18.1
	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	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	498
	野菜と豆腐のうま塩煮	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ	じゃが芋	ごま	22.2
	ゴーヤのおかかいため	まぐろ ちくわ かつお節			ゴーヤ 玉ねぎ とうもろこし		ごま油 大豆油	
13水	サンドイッチパンズパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチパンズパン		
	チキンカツ [ソース]	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	519
	野菜と大豆のミネストローネ	ポークウイナー 大豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	オリーブオイル コーンオイル	22.9
	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		
	いわしの煮付け	いわし			しょうが	砂糖		496
	野菜と高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ	砂糖		23.6
	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	

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》



15 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		436
	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	
	もずくのみそ汁	豆腐 かまぼこ 合わせみそ	もずく	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根				
	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	
19 火	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		482
	なすとトマトのチキンカレー	鶏肉 鶏レバー		トマト 赤パプリカ	玉ねぎ なす 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	
	ポテトサラダ	食まる給食の日 				とうもろこし きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
	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。

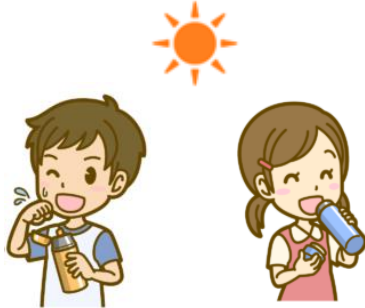
◆早寝・早起をし、
朝ごはんを食べましょう



◆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

～ 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。