

令和3年 5月分 予定献立表

特別支援学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵 豆・大豆製品	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		
6 木	金身玄米ごはん	牛乳	飲用牛乳			きんめいけんまいごはん		小	中高
	鶏肉とひよこ豆のカレー	とりにく ひよこめ		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		ごめあぶら カレールー	758	833
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パン	ごめあぶら	22.5	24.7
	フルーツのいちごゼリーあえ				おうとう パイナップル	いちごゼリー			
7 金	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	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	ぎょうざのかや	ごめあぶら	654	719
	たっぷり野菜の中華煮	ぶたにく いち		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいち	さとう でんぶ	ごめあぶら	24.6	27.0
	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 ごめあぶら		
10 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	かれいの南蛮漬	かれい		ねぎ		さとう でんぶ	ごめあぶら	613	674
	若竹汁	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ	やきふ		25.0	27.5
	青菜のいため物	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ		ごめあぶら		
11 火	昆布と抹茶のふりかけ		ふりかけ						
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	ハンバーグのきのこおろしかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ	さとう	ごめあぶら	641	705
	じゃが芋と鶏肉のみそ汁	とりにく ミックスみそ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも		25.6	28.1
12 水	アスパラサラダ			グリーンアスパラガス トマト	キャベツ		ドレッシング		
	五目うどん (白玉うどん・五目うどんの汁)	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいち	しらたまうどん でんぶ		659	724
	若鶏のいそ辺フライ	とりにく	あおさ			パンこ こむぎこ	ごめあぶら	25.6	28.1
	まめまめサラダ	だいず ひよこめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ			キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
13 木	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	さけの塩焼き	さけ						654	740
	野菜と生揚げのうま煮	とりにく なまあげ		さやいんげん にんじん	こんにやく たまねぎ たけのこ	じゃがいも さとう		29.6	34.2
	キャベツのごま酢あえ			にんじん	キャベツ だいこん	さとう	ごま		
14 金	ビビンバ (ご飯・ビビンバの具)	ぶたにく	飲用牛乳	こまつな	にんにく もやし ほししいち	ごはん さとう	ごま ごめあぶら	666	731
	にんじんしゅうまい(2個)	たら		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかや		25.3	27.8
	わかめスープ	とうふ なたまき	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ とうもろこし		ごめあぶら		
	プチ洋なしゼリー					ゼリー			
17 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう		672	684
	新たまねぎの玄米団子汁	かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	刈谷市産たまねぎ		21.7	214
	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	さとう			
18 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	厚焼き卵	たまご						662	728
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう		24.1	26.5
	いそ香あえ		のり		キャベツ もやし	さとう			
19 水	クロロールパン	牛乳	飲用牛乳			クロロールパン			
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	ごめあぶら	653	718
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう	ごめあぶら	27.3	30.0
	きゅうりと枝豆のレモンサラダ				きゅうり えだまめ とうもろこし レモンかきゅう にんにく		ごめあぶら		

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
650キロカロリー
715キロカロリー

たんぱく質基準値
26.8グラム
29.5グラム

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。気をつけて食べましょう。 》

特別支援学校

日	メニュー	牛乳	飲料牛乳	ごはん	633	696
20	ご飯 肉団子のもち米蒸し	ふすまに とり		たまねぎ ししめ	もちごめ	
木	豆腐の中華いため	ふすまに とうふ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ にんにく	でんぶ さんとう	ごまあぶら
	キャベツとはるさめのサラダ			きゅうり キャベツ	はるさめ	ドレッシング
21	鶏めし (麦ご飯・鶏めしの具)	牛乳	飲料牛乳	にんじん	こんにゃく たけのこ ほししいちめ	むぎごはん さんとう
金	あじフライ	あじ			パンこ こむぎこ	こめあぶら
	けんちん汁	とうふ かまぼこ	ねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ	さといも	ごまあぶら
	豆乳パンナコッタいちごソース				とうきゅうパンナコッタ いちごソース	
24	ご飯 かぼちゃひき肉フライ	牛乳	飲料牛乳	にんじん	ごぼう とうもろこし	ごま ドレッシング
月	豆腐とキャベツのみそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ	
	ごぼうサラダ		にんじん			
25	ご飯 いわしの梅煮	牛乳	飲料牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ レモンかじゅう	さんとう
火	高野豆腐の卵とじ	いゆし とりと たまご こうやとうふ		はじりく たまねぎ	じゃがいも さんとう	こめあぶら
	さわやか3色サラダ		ひじき	にんじん		ごま
26	長崎ちゃんぽん (ラーメン・長崎ちゃんぽんの汁)	牛乳	飲料牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ しめじ しょうが にんにく	ラーメン
水	いかフリッター(2個)	いか	おきあみ あおき			ごまあぶら
	もやしのナムル		きゅうり もやし			ごまあぶら
27	ご飯 さわらの西京焼き	牛乳	飲料牛乳	にんじん	ごぼう	ごま
木	五目煮	さわら さいきょうみそ とりと だいす なまあげ		さやいんげん にんじん あかじそ	ほししいちめ こんにゃく キャベツ	じゃがいも なまふ さんとう
	キャベツのごまゆかり					
28	ご飯 若鶏の照り焼き	牛乳	飲料牛乳	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう	さんとう
金	豚汁	ふすまに とうふ あかみそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり えだまめ	ドレッシング
	グリーンサラダ					
31	ご飯 まぐろとレバーのアーモンドがらめ	牛乳	飲料牛乳	にんじん	ごぼう	ごま
月	みだくさん汁	まぐろ とりレバー	わかめ	ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さんとう
	キャベツとウインナーのさっぱりいため	とりと あぶらあげ あかみそ しろみそ	わかめ	ねぎ	こんにゃく だいこん キャベツ とうもろこし	じゃがいも ごまあぶら

旬の野菜レシピ紹介

しらたまでんご
白玉団子でもできるよ！



【新玉ねぎの玄米団子汁】

★5月17日(月)の給食に登場します。お楽しみに♪

材料 (4人分)	
新玉ねぎ	100 g
玄米団子	140 g
かまぼこ	24 g
キャベツ	80 g
にんじん	40 g
ねぎ	20 g
かつおだし	500ml
酒	小さじ1
和風だし	小さじ1/2
白しょうゆ	大さじ1
塩	適量

作り方

- ① 新玉ねぎは5mmくらい、キャベツは10mmくらいのスライス、かまぼこにんじんは3mmくらいのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② かつおだしを煮立たせ、にんじんを入れてあくを取りながら煮る。玄米団子、かまぼこ、酒、和風だし、白しょうゆを入れて煮る。新玉ねぎ、キャベツを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ ねぎを入れて、塩で味をととのえたら出来上がり。

甘くてみずみずしい新玉ねぎは、サッと火を通していただくのがおすすめです。

給食では、刈谷市産の玄米で作った玄米団子を使っています。



※給食センターでは、大量調理のため料理をアレンジして提供します。

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～

