

令和3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	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
		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
6 木	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 マッシュルーム		こめあぶら カレーレウ
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら
	フルーツのいちごゼリーあえ				おうとう	いちごゼリー	
7 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	焼きぎょうざ(2個)	とりにく ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかつ	こめあぶら
	たっぷり野菜の中華煮	ふたにく いち		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ たまねぎ ほうししいけ	さとう でんぶん	こめあぶら
	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	こま こめあぶら
10 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	かれのい南蛮漬	かすい		ねぎ		さとう でんぶん	こめあぶら
	若竹汁	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ	やきふ	
	青菜のいため物	ふたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ		こめあぶら
11 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	ハンバーグのきのこおろしかけ	ふたにく とりにく			たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ	さとう	こめあぶら
	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	
	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
12 水	五目うどん (白玉うどん・五目うどんの汁)	ふたにく かまぼこ	飲用牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほうししいけ	しらたまうどん でんぶん	
	若鶏のいそ辺フライ	とりにく	あおさ			パンこ こむぎこ	こめあぶら
	まめまめサラダ	だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかひんげんまめ			キャベツ とうもろこし		ドレッシング
13 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	さけの塩焼き	さけ				さとう	
	野菜と生揚げのうま煮	とりにく なまあげ		さやひんげん 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	
	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	ピビンバ (ご飯・ピビンバの具)	ふたにく	飲用牛乳	こまつな	にんにく もやし ほうししいけ	ごはん さとう	ごま こめあぶら
	にんじんしゅうまい(2個)	たら		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかつ	
	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		ごまあぶら
	プチ洋なしゼリー					ゼリー	
17 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう	
	新玉ねぎとキャベツの和風スープ	かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ		
	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	さとう	
18 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	厚焼き卵	たまご					
	肉じゃが	ふたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	
	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	こめあぶら
	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	こめあぶら
	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 レモンがじゅう にんにく		ごまあぶら

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

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。 》

形態食

20 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	肉団子のもち米蒸し	ふたにく とりにく				たまねぎ ししだけ	もちごめ	
	豆腐の中華いため	ふたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく	でんぶん さとう	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 金	鶏めし (ご飯・鶏めしの具)	牛乳	とりにく	飲用牛乳	にんじん	たけのこ ほししだけ	ごはん さとう	
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	けんちゃん汁	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					とうけいゆうパンナコッタ いちごソース		
24 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	かぼちゃひき肉フライ	ふたにく			かぼちゃ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	豆腐とキャベツのみそ汁	とうふ しるみそ	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	ごぼう とうもろこし		ごま ドレッシング	
25 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	いわしの梅煮	いわし				ほうにく		
	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 ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう		
	さわやか3色サラダ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ レモンかじゅう	さとう	こめあぶら	
26 水	長崎ちゃんぽん (ラーメン・長崎ちゃんぽんの汁)	牛乳	ふたにく なるとまき	飲用牛乳	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	ごまあぶら
	いかフリッター(2個)	いか	おきあみ あおさ			こむぎこ	こめあぶら	
	もやしのナムル			きゅうり もやし			ごまあぶら	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
27 木	さわらの西京焼き	さわら						
	五目煮	さいきょうみそ とりにく だいず なまあげ		さやいんげん にんじん	ほししだけ こんにやく	じゃがいも なまふ さとう		
	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
28 金	若鶏の照り焼き	とりにく						
	豚汁	ふたにく とうふ あかみそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも		
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
31 月	まぐろとレバーのアーモンドがらめ	まぐろ とりレバー					ごまあぶら アーモンド	
	実だくさん汁	とりにく あかみそ しるみそ	わかめ	ねぎ	こんにやく だいこん たまねぎ	じゃがいも		
	キャベツとウインナーのさっぱりいため	ポークウインナー			キャベツ とうもろこし		こめあぶら	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	

しゅん

旬の野菜レシピ紹介

しらたまだんご
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～うちでごはんの日～

