

令和3年 5月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

幼稚園

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		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・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	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	鶏肉とひよこ豆のカレー	鶏肉 ひよこ豆		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		米油 カレールー	557
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油	17.7
	フルーツのいちごゼリーあえ				黄桃 パイナップル	いちごゼリー		
7 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	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	ごま油	434
	たつぷり野菜の中華煮	豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	18.5
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
10 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	かわいいの南蛮漬け	かわいい		ねぎ		砂糖 でんぷん	米油	449
	若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ 玉ねぎ	焼きふ		
	青菜のいため物	豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ		米油	21.1
11 火	昆布と抹茶のふりかけ		ふりかけ					
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグのきのこおろしかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 えのきたけ しめじ	砂糖	米油	447
	じゃが芋と鶏肉のみそ汁	鶏肉 ミックスみそ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	じゃが芋		20.0
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)	豚肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ	白玉うどん でんぷん		577
	若鶏のいそ辺フライ	鶏肉	あおさ			パン粉 小麦粉	米油	22.4
	まめまめサラダ	大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆			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			ご飯		
	あじの塩焼き	あじ					米油	487
	野菜と生揚げのうま煮	鶏肉 生揚げ		さやいんげん にんじん	こんにやく 玉ねぎ たけのこ	じゃが芋 砂糖		26.6
	キャベツのごま酢あえ			にんじん	キャベツ 大根	砂糖	ごま	
14 金	びびんば (ご飯・びびんばの具)	豚肉	飲用牛乳	小松菜	にんにく もやし 干ししいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	464
	にんじんしゅうまい(2個)	たら		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		20.0
	わかめスープ	豆腐 なんと巻	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ とうもろこし		ごま油	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
17 月	さんまのみそ煮	さんま 八丁みそ 白みそ				砂糖		451
	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 玉ねぎ	刈谷市産玄米団子		16.4
	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	砂糖		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
18 火	厚焼き卵	卵						478
	肉じゃが	豚肉		にんじん	こんにやく 玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋 砂糖		19.6
	いそ香あえ		のり		キャベツ もやし	砂糖		
	食まる5人がそろった 献立を実施します!!							
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			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	505
	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 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油	21.8
	きゅうりとえだまめのレモンサラダ				きゅうり 枝豆 とうもろこし レモン果汁 にんにく		ごま油	
20 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	肉団子のもち米蒸し	豚肉 鶏肉			玉ねぎ ししいたけ	もち米		451
	豆腐の中華いため	豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ にんにく	でんぷん 砂糖	ごま油	18.6
	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 (麦ご飯・鶏めしの具)	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	こんにやく たけのこ 干ししいたけ	麦ご飯 砂糖		525
	サーモンフライ	さけ				パン粉 小麦粉	米油	23.3
	けんちん汁	豆腐 かまぼこ		ねぎ	ごぼう 大根 えのきたけ	里芋	ごま油	
	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 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g	

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。

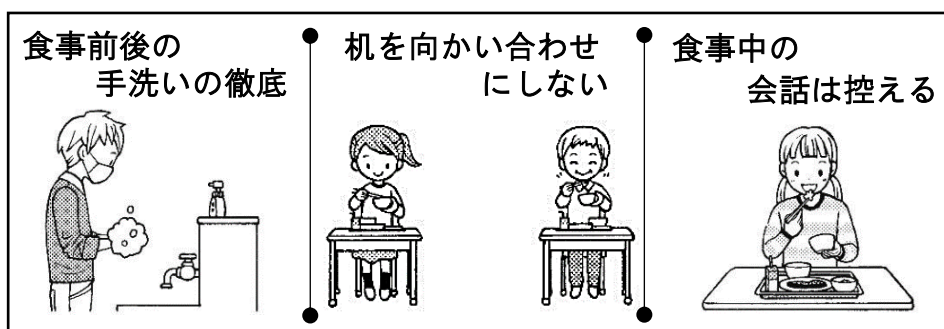
《 給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります。気をつけて食べましょう。 》

幼稚園

24	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 豆腐とキャベツのみそ汁 ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ	飲用牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ にんじん	キャベツ えのきたけ ごぼう とうもろこし	ご飯 パン粉 小麦粉 米油 ごま ドレッシング	490 15.1
25	ご飯 いわしの梅煮 高野豆腐の卵とじ さわやか3色サラダ	牛乳 いわし 鶏肉 卵 高野豆腐	飲用牛乳 ひじき	梅肉 にんじん ねぎ にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁	ご飯 じゃが芋 砂糖 砂糖 米油	492 23.2
26	長崎ちゃんぽん (ラーメン・長崎ちゃんぽんの汁) いかフリッター(2個) もやしのナムル	牛乳 豚肉 なんと巻 いか	飲用牛乳 沖あみ あおさ	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ しめじ にんにく きゅうり もやし	ラーメン 小麦粉 ごま油 米油 ごま油	545 24.3
27	ご飯 さわらの西京焼き 五目煮 キャベツのごまゆかり	牛乳 さわら みそ 鶏肉 大豆 生揚げ	飲用牛乳	きやいんげん にんじん 赤じそ	干ししいたけ こんにやく キャベツ	ご飯 じゃが芋 生ふ 砂糖 ごま	501 23.3
28	ご飯 若鶏の照り焼き 豚汁 グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆	ご飯 里芋 ドレッシング	459 22.6
31	ご飯 まぐろとレバーのアーモンドがらめ 実だくさん汁 キャベツとウインナーのさっぱりいため	牛乳 まぐろ 鶏レバー 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ポークウインナー	飲用牛乳 わかめ	ねぎ	こんにやく 大根 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ご飯 でんぶん 米粉 砂糖 じゃが芋 米油	473 21.7

給食時間における「新しい生活様式」

新型コロナウイルス感染症対策のために、学校給食では、食事の前後の手洗いの徹底や、飛まつを飛ばさないように机を向かい合わせにしないこと、会話を控えることなどの対応を行っています。これからも子どもたちの安全を第一に考えて給食を提供していきます。



旬

の野菜レシピ紹介

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	100g
玄米団子	140g
かまぼこ	24g
キャベツ	80g
にんじん	40g
ねぎ	20g
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～

