

令和3年 6月分 予定献立表



中学校

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	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- (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		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 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		826 31.2
	かれいフライの和風マリネソース	かれい		ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	吉野汁	かまぼこ 生揚げ		にんじん 小松菜	大根 しょうが 干ししいたけ	でんぶん		
	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 ごま	
2 水	野菜たっぷりポロネーゼ 牛乳 (ソフトめん・ポロネーゼソース)	牛肉 豚肉 大豆	飲用牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ セロリ にんにく	ソフトめん 小麦粉 砂糖	米油	852 42.2
	白身魚の香草焼き	たら		バジル パセリ			米油	
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
3 木	肉団子の甘辛煮(3個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ			792 27.7
	ニラみそスープ	豚肉 油揚げ ミックスみそ		にんじん にら チンゲンサイ	こんにゃく ごぼう キャベツ しめじ しょうが にんにく		ごま油	
	大根ときゅうりのごまサラダ				大根 きゅうり		ドレッシング ごま	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
4 金	たこの唐揚げ	たこ				米粉 でんぶん	米油	783 33.4
	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 えのきたけ にんにく	じゃが芋	ごま	
	ひじきのいため煮	油揚げ まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	大豆油 米油	
	五穀ご飯 牛乳		飲用牛乳			五穀ご飯		
7 月	シーフードとトマトのカレー	いか まぐろ	脱脂粉乳	トマト にんじん	玉ねぎ スツキーニ しょうが にんにく	砂糖	カレールウ 米油 大豆油	771 23.3
	じゃがいもとコーンのサラダ				枝豆 とうもろこし	じゃが芋	ドレッシング	
	パイナップル				パイナップル			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
8 火	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん				801 27.4
	[甘みそ] (2本)	赤みそ				砂糖	ごま	
	沢煮椀	豚肉		にんじん 三つ葉	ごぼう たけのこ 干ししいたけ			
	カラフル野菜いため	ウインナー		赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ		米油	
9 水	米粉パン 牛乳		飲用牛乳			米粉パン		734 31.4
	三河赤鶏のチキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	
	[タルタルソース] (2本)						タルタルソース	
	野菜のトマト煮	ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ スツキーニ マッシュルーム	じゃが芋 砂糖	ハヤシルウ 米油	
	ひよこまめのサラダ	ひよこ豆			キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	プチチーズ(2個)		チーズ					
10 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		814 29.8
	めひかりのフライ(3個)	めひかり				パン粉 小麦粉	米油	
	[ソース]							
	野菜と高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう しめじ	里芋 砂糖		
11 金	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	792 33.3
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	豚肉 焼き豆腐		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ		ごま	
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ かつお節	しらす干し ひじき	ピーマン		砂糖	大豆油	
献立の見方		[] : 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 830 kcal	たんぱく質基準値 34.2 g	

6月は「食育月間」です。6月14日(月)から18日(金)までの「愛知の食べる学校給食週間」を中心に、刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。

6月14日(月)～18日(金)は『愛知を食べる学校給食週間』です。

愛知県でとれた食材がたくさん使われます！(週間中の愛知県産食材はあみかけで表します)



14月	愛知の恵み中華丼 (ご飯・愛知の恵み中華丼の具)	牛乳	豚肉 うずら卵 いか	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ	ご飯 でんぶん	米油 ごま油	824
	愛知のしそ入り鶏春巻き		鶏肉		にんじん 青じそ	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ	春巻きの皮 はるさめ	米油	29.3
	もやしときゅうりのナムル				愛知県産青じそ	きゅうり もやし しょうが		ごま油	
15火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグのいちじくソースかけ		豚肉 鶏肉		愛知県産いちじく	いちじく 玉ねぎ レモン果汁	砂糖		743
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		生揚げ 白みそ 赤みそ		チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃが芋		26.1
16水	アーモンドあえ				にんじん	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	
	いもかわうどん (きしめん・いもかわうどんの汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ	きしめん 砂糖 でんぶん		835
	刈谷市産大豆と野菜のかき揚げ		大豆	刈谷市産大豆	にんじん	玉ねぎ	さつま芋 小麦粉	米油	27.4
18金	刈谷市産ミニトマト				ミニトマト	刈谷市産ミニトマト			
	【桃ヨーグルト】			ヨーグルト		桃			
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
21月	あゆの甘露煮		あゆ	愛知県産あゆ			砂糖		793
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 大豆		にんじん	こんにやく 玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖		29.0
	小松菜ともやしの和風サラダ				小松菜	もやし		ドレッシング	
22火	ご飯	牛乳		飲用牛乳		愛知県産なす	ご飯		
	なすみそメンチカツ		豚肉 赤みそ	愛知県産赤みそ		玉ねぎ なす	パン粉 小麦粉	米油	812
	けんちん汁		豆腐		にんじん 小松菜	こんにやく ごぼう 大根 干ししいたけ	里芋	ごま油	25.7
23水	冷凍みかん					みかん			
	ひじきつくだ煮			ひじき	しその実		砂糖		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
24木	小龍包(2個)		豚肉			玉ねぎ キャベツ	はるさめ ショーロンポーの皮		752
	チンゲンサイと生揚げの中華煮		豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ しめじ	でんぶん	ごま油	27.4
	アスパラガスともやしの中華サラダ				グリーンアスパラガス	もやし とうもろこし		ドレッシング ごま	
25金	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		
	ツナマヨオムレツ		卵 まぐろ			玉ねぎ		マヨネーズ 米油	753
	枝豆のクリームスープ		ベーコン	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	ベジタブルソース バター	42.5
26土	3色サラダ				小松菜 にんじん	キャベツ		ドレッシング	
	乾燥小魚			小魚			砂糖		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
27日	鶏肉とレバーのケチャップあえ		鶏レバー 鶏肉				でん粉 砂糖	米油	778
	野菜とさけ団子の白みそ汁		さけ団子 豆腐 白みそ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	こんにやく 大根 しょうが	じゃが芋		28.5
	小松菜のごまあえ				小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
28月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いかのかりん揚げ		いか			しょうが	砂糖 でんぶん	米油	816
	野菜と生揚げのつゆだく煮		生揚げ 鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	じゃが芋		34.3
29火	きゅうり昆布			昆布		きゅうり		ごま油	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	あじフライ		あじ				パン粉 小麦粉	米油	774
30水	[ソース]								28.0
	なすと油揚げのみそ汁		油揚げ 赤みそ		にんじん オクラ	なす しめじ			
	キャベツの青菜あえ				広島菜 京菜 大根葉	キャベツ	砂糖		
31日	スライスパン	牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
	スラッピージョー		豚肉			玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖		814
	野菜と鶏団子のコンソメ煮		鶏肉 鶏団子		にんじん	キャベツ しめじ	じゃが芋		32.9
	フルーツゼリーミックス					黄桃 みかん	はちみつレモンゼリー みかんゼリー		

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。[刈谷市ホームページ⇒くらしの情報⇒教育⇒給食センター]