

令和3年7月分 予定献立表



小学校

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 4200J/kg
		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	たんぱく質 (g)
1 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		653
	レバー入りつくね(2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ	こめこ		26.5
	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん		
	きゅうりと青菜のナムル		のり	こまつな	きゅうり		ごま ごまあぶら	
2 金	わかめご飯	牛乳	飲用牛乳 わかめ			ごはん		707
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく		にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ しょうが しめじ	じゃがいも さとう		
	枝豆コロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.3
	ゴーヤのおかかいため	まぐろ ちくわ かつおぶし			ゴーヤ たまねぎ とうもろこし		だいきずあぶら ごまあぶら	
5 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		638
	かれいフライ	かれい				パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	[ソース]							24.1
	とうがん汁	とりにく かまぼこ		にんじん ほうれんそう	とうがん ほししいたけ	でんぶん		
	冷凍みかん				みかん			
6 火	サンドイッチバンズパン	牛乳	飲用牛乳			サンドイッチバンズパン		641
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ハンバーグを パンにはさんで 食べましょう。	ぶたにく とりにく		たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん		26.3
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシヤメルソース	
	キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ きゅうり		ドレッシング	
7 水	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		738
	星のメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	七夕行事食 天の川のみそ汁	かまぼこ とうふ ミックスみそ		にんじん オクラ	えのきたけ ほししいたけ	そうめん		29.3
	愛知県産しらすと小松菜のふりかけ	かつおぶし	しらすぼし	こまつな		さとう	ごま ごまあぶら	
	【わらび餅】		愛知県産しらす芋し			わらびもち		
8 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		683
	厚焼き卵	たまご	名古屋コーチン					27.8
	名古屋コーチンとじゃが芋の含め煮	なごやコーチン はんぺん		さやいんげん にんじん	しめじ たまねぎ	じゃがいも さとう		
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング	
9 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		692
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			28.6
	夏野菜のみそいため	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん ビーマン	キャベツ にんにく なす しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	
12 月	きゅうり昆布		こんぶ		きゅうり		ごまあぶら	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		681
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく		ねぎ				23.0
13 火	団子汁	かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも ポール じゃがいも		
	切り干し大根と豚肉のカレーいため	ぶたにく		にんじん ビーマン	きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		670
	たこしゅうまい(2個)	たら たこ ぶたにく			たまねぎ しょうが	しゅうまいのかわ		27.0
14 水	なす入りマーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ にんにく	でんぶん さとう		
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら	
	野菜ラーメン (ラーメン・野菜ラーメンの汁)	ぶたにく えび なるとまき	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ	ラーメン		641
14 水	子持ちししゃもフライのレモンソース(2個)		こもちししゃも		レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	28.9
	キャベツと海そうのサラダ		こんぶ わかめ ふのり しらすのり あかさくらそう きわかめ		キャベツ きゅうり		ドレッシング	

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

たんぱく質基準値
26.8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。気をつけて食べましょう。》

15 木	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	サーモンのハーブ焼き	さけ		パジル	にんにく		728
	チキンとトマトのシチュー	とり	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	ハヤシルウ	30.1
	クルトンサラダ	あかバプリカ	キャベツ きゅうり	クルトン	ドレッシング		
【メープルマフィン】 刈谷市には、オリンピックの事前キャンプで女子バスケットボール カナダ代表チームが滞在する予定です。							
16 金	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	牛肉の柳川風煮	ぎゅうにく たまご		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎほしほしけ	さとう	707
	かぼちやの天ぷら			かぼちや	こむぎこ	こめあぶら	24.5
19 月	小松菜のいそ香あえ	のり	こまつな	もやし	さとう		
	金芽玄米ごはん	牛乳	飲用牛乳		きんめげんまいごはん		
	カラフルキーマカレー	ぶたにく	にんじん ピーマン きバプリカ あかバプリカ	たまねぎ きりぼしだいこん りんご にんにく		カレールウ	724
	コロッケ			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.6
	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり		ドレッシング	



めん えきりよく たか しよくせいかつ 免疫力を高める食生活のポイント！

あさ かなら
**朝ごはんは必ず
食べましょう。**



- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

なつ や さい あつ
**夏野菜で暑さに
勝とう。**



- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

すいぶん
**こまめに水分を
とりましょう。**



- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

つめ の もの
**冷たい飲み物は、
ほどほどにしましょう。**



- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい飲み物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



や さい しようかい の野菜レシピ紹介



★7月7日(水)の給食は七夕の行事食です。お楽しみに♪

あま がわ しる 【天の川のみそ汁】

— 材料 (4人分) —	
そうめん	15 g
かまぼこ	50 g
豆腐	60 g
にんじん	50 g
★オクラ	60 g
えのきたけ	20 g
干しいたけ	4 g
かつおだし	600ml
和風だし	小さじ1
合わせみそ	大さじ2

— 作り方 —

- ① かまぼこににんじんは 3mmのいちよう切り、豆腐はさいの目切り、オクラはガクを取って 3mmの輪切り、えのきたけは根元を切り落とし 4等分くらいに切る。干しいたけは戻し、細い千切りにする。そうめんは、ゆでて水にさらしておく。
- ② かつおだしに、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、オクラ、かまぼこを入れて煮る。あくを取り、豆腐を入れて煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、みそを溶いて入れる。
- ④ そうめんを入れたら出来上がり。



七夕には、昔からそうめんを食べる風習があります。天の川のみそ汁は、そうめんを天の川に、オクラを夜空の星に見立てています。
緑黄色野菜であるオクラは、免疫力アップに効果的です。みそ汁にすることで熱中症予防にもなります。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

★オクラは夏が旬の野菜です



※分量は給食レシピを元に作成した目安です。お好みに合わせて調整してください。

