

# 令和3年7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	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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
		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 木	ご飯	牛乳				ごはん		小	中高
	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	653	718
	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	26.5	29.1
2 金	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
	わかめご飯	牛乳		飲用牛乳 わかめ		ごはん			
	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	707	777
5 月	枝豆コロケ					えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	24.3	26.7
	ゴーヤのおかかいため		まぐる ちくわ かつおぶし			ゴーヤ たまねぎ とうもろこし			だいずあぶら ごまあぶら
	サンドイッチパンズパン	牛乳		飲用牛乳			サンドイッチパンズパン		
6 火	ハンバーグの照り焼きソースかけ		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	641	705
	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	26.3	28.9
	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			
	星のメンチカツ		ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	738	811
	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	32.2
8 木	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
	ぶどうゼリー				愛知県産しらす干し		ゼリー		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん			
9 金	厚焼き卵		たまご					683	751
	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		さいいんげん にんじん	しめじ たまねぎ	じゃがいも さとう	27.8	30.5
	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
12 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん			
	いわしの梅煮		いわし			ばいにく		692	761
	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 ピーマン	キャベツ なす にんにく しょうが	さとう でんぶん	28.6	31.4
13 火	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			
	鶏肉のねぎ塩焼き		とりにく		ねぎ			681	749
14 水	団子汁		かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがもちボール じゃがいも	23.0	25.3
	切り干し大根と豚肉のカレーいため		ぶたにく		にんじん ピーマン	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			
14 水	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	670	737
	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	27.0	29.7
	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
14 水	野菜ラーメン (ラーメン・野菜ラーメンの汁)	牛乳		飲用牛乳		ラーメン			
	いかフライのレモン煮		ぶたにく えび なるとまき		にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ		641	705
	キャベツと海そうのサラダ		いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	28.9	31.7
			こんぶ わかめ ふのり しらすのり あかさくらそう くきわかめ			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 650キロカロリー  
 たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4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。》

特別支援学校

15 木	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	白身魚の香草焼き	たら		パジル	にんにく			728	800
	チキンとトマトのシチュー	とりにく	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	33.1
	クルトンサラダ	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 【メープルマフィン】 トボール カナダ代表チームが滞在する予定です。		あかパプリカ	キャベツ きゅうり	クルトン	ドレッシング		
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	こんにやく ごぼう たまねぎほししいたけ	さとう		707	777
	かぼちやの天ぷら			かぼちや		こむぎこ	こめあぶら	24.5	26.9
小松菜のいそ香あえ		のり	こまつな	もやし	さとう				
19 月	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 きパプリカ あかパプリカ	たまねぎ きりほしだいこん りんご にんにく		カレールウ	724	796
	コロケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.6	24.8
	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。

しゅん やさい しょうかい  
**旬の野菜レシピ紹介**



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

★オクラは夏が旬の野菜です



— 作り方 —

- 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。
- 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。
- 材料に火が通ったら、みそを溶いて入れる。
- 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。

※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。

