

令和3年7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	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	
		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
1 木	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	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	
	豆腐のオイスターソースいため	ふたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	
	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	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	豚肉と野菜のしょうが煮	ふたにく		にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ しょうが	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
	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		だいずあぶら ごまあぶら
5 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	かれいフライ	かれい				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	[ソース]						
	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	でんぷん	
	みかんゼリー					ゼリー	
6 火	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	
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ふたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	
	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	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	星のメンチカツ	ふたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	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	
	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	
8 木	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	厚焼き卵	たまご	名古屋コーチン				
	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	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく		
	夏野菜のみそいため	ふたにく なまあげ あかみそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく なす しょうが	さとう でんぷん	こめあぶら
	きゅうり昆布		こんぶ		きゅうり		ごまあぶら
12 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく		ねぎ			
	じゃが芋と玉ねぎの和風スープ	かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも	
	切り干し大根と豚肉のカレーいため	ふたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら
13 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	たこしゅうまい（2個）	たら たこ ふたにく			たまねぎ しょうが	しゅうまいのかや	
	なす入りマーボー豆腐	ふたにく 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	でんぷん 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
14 水	野菜ラーメン	牛乳	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	
	（ラーメン・野菜ラーメンの汁）	ふたにく えび なるとまき				パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう		
	キャベツと海そうのサラダ		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					

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。 》

形態食

15 木	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	
	白身魚の香草焼き	たら	バジル	にんにく	
	チキンとトマトのシチュー	とり	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
	クルトンサラダ	クルトン	きゅうり	クルトン	ドレッシング
【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。					
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	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎ ほししいたけ	さとう
	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ	かぼちゃ	こむぎこ	こめあぶら
	小松菜のいそ香あえ	のり	こまつな	もやし	さとう
19 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳	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 きバブリカ あかバブリカ	たまねぎ きりぼしだいこん りんご にんにく	カレールウ
	コロッケ			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ
	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 しゅくせい 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 た 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 か 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 しょうかい 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。

※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。

★オクラは夏が旬の野菜です

