

令和2年6月分 予定献立表（20回）

形態食

刈谷市学校給食センター

日 曜	こんだて名 並び順：主食・牛乳、主菜、副菜、その他	 主に体をつくる もとなる食品	 主に体の調子を整えるもとなる食品	 主にエネルギーの もとなる食品
3 水	ソフトめんカレーソース（ソフトめん・カレーソース） とりにくのハーブやき	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご グリーンピース	ソフトめん じゃがいも カレールウ
4 木	ミルクロールパン レバーいりつくね（2こ） どさんこじる	飲用ぎゅうにゅう レバーいりつくね ぶたにく とうふ わかめ ミックスみそ	にんじん ねぎ はくさい コーン	ミルクロールパン じゃがいも
5 金	はっぼうめん（ラーメン・はっぼうめんのしる） ショーロンポー（2こ） あんにとんどうふ	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく なんとまき ショーロンポー	ほししいたけ チンゲンサイ にんじん たけのこ コーン たまねぎ はくさい	ラーメン でんぶん さとう あんにとんどうふ
8 月	クロロールパン ハヤシシチュー とりにくのてりやき	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう とりにくのてりやき	にんじん グリンピース たまねぎ	クロロールパン じゃがいも ハヤシルウ
9 火	ごはん さばのぎんがみやき ちくぜんに ほうれんそうのおひたし	飲用ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき とりにく	いんげん にんじん ごぼう たけのこ こんにやく ほうれんそう もやし	ごはん なまふ さといも さとう さとう
10 水	スライスパン チキンたつたあげ かぼちゃのポタージュ えだまめサラダ ブルーベリージャム	飲用ぎゅうにゅう チキンたつたあげ だっしふんにゅう	かぼちゃ パセリ たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん	スライスパン こめあぶら ベシヤメルソース ドレッシング ブルーベリージャム
11 木	 1年生給食開始  クロスロールパン ハンバーグのカラフルソースかけ みそけんちんじる ひじきのいために	飲用ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ ミックスみそ ベーコン はんぺん ひじき	だいこん にんじん いんげん ほししいたけ ごぼう こんにやく ねぎ えだまめ	クロスロールパン こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら さとう
12 金	ごはん ぶりのてりやき ちゃんこに きりぼしだいこんサラダ	飲用ぎゅうにゅう ぶりのてりやき とりにくだんご なまあげ	たけのこ キャベツ ねぎ にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごはん はるさめ ドレッシング
15日(月)から19日(金)は『 愛知を食する学校給食週間 』です。愛知県でとれた食材がたくさん使われます。太字=愛知県産食材				
15 月	ごはん あじフライ とうふのオイスターソースいため バナナムース	飲用ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく とうふ いか	チンゲンサイ しめじ たまねぎ にんじん たけのこ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら バナナムース
16 火	クロロールパン にくだんこのあまからに（2こ） ◆げんきがでるニラみそスープ もやしとひじきのあえもの	飲用ぎゅうにゅう にくだんこのあまからに ぶたにく ミックスみそ ひじき	にら こまつな にんじん キャベツ しめじ ごぼう こんにやく にんにく しょうが	クロロールパン ごまあぶら さとう
17 水	いもかわうどん（きしめん・いもかわうどんのしる） たこナゲット（2こ） グリーンサラダ プチようなしゼリー	飲用ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たこナゲット	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	きしめん さとう でんぶん こめあぶら ドレッシング プチようなしゼリー
こんだての見方		[]：卓上物 太字：新献立 ◆：我が家のじまん料理		

《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。》

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]

[携帯電話サイト用 URL：http://www.city.kariya.lg.jp/mobile/index.html 教育⇒給食センター]

毎月19日は食育の日～うちでごはんの日～



形態食

18 木	ごはん ぎゅうにゅう にんじんしゅうまい（2こ） とりすき ばいにくあえ	飲用ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ やきどうふ にんじん ねぎ はくさい こんにやく もやし きゅうり ほうれんそう ばいにく	ごはん なまふ こめあぶら さとう さとう こめあぶら
19 金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのはちょうみそに はちはいじる きりぼしだいこんのピリからいため	飲用ぎゅうにゅう いわしのはちょうみそに とうふ ちくわ とりにく にんじん ほししいたけ ねぎ いんげん きりぼしだいこん しめじ しょうが	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら
22 月	ミルクロールパン ぎゅうにゅう まぐろのアーモンドがらめ やさいとなまあげのうましおに キャベツのゆかりあえ	飲用ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく なまあげ はくさい チンゲンサイ たけのこ えのきたけ にんにく キャベツ ゆかり	ミルクロールパン こめこ でんぷん こめあぶら アーモンド さとう じゃがいも
23 火	ごはん ぎゅうにゅう ざわらのさいきょうやき にくじゃが こまつなごまあえ	飲用ぎゅうにゅう ざわらのさいきょうやき ぶたにく にんじん グリンピース たまねぎ こんにやく こまつな もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま さとう
24 水	こめこパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりやききそば しろみざかなこうみフライ かいそうサラダ がまごおりみかんゼリー	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ しろみざかなこうみフライ わかめ きゅうり コーン	こめこパン ちゅうかそば こめあぶら こめあぶら がまごおりみかんゼリー
25 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう やさいととうふのナゲット（2こ） ラタトゥイユ アスパラサラダ	飲用ぎゅうにゅう やさいととうふのナゲット とりにく にんじん ピーマン なす たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ	クロスロールパン こめあぶら オリーブあぶら さとう ドレッシング
26 金	ごはん ぎゅうにゅう あいちのやさいはるまき ぶたまじる ひじきサラダ さんしょくはなゼリー	飲用ぎゅうにゅう あいちのやさいはるまき とうふ かまぼこ ひじき だいず ふき こまつな たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	ごはん こめあぶら やきふ さとう ドレッシング さんしょくはなゼリー
29 月	ごはん ぎゅうにゅう おこのみックス きりぼしだいこんのみそしる アーモンドあえ ヨーグルト	飲用ぎゅうにゅう おこのみックス とうふ あかみそ ヨーグルト こんにやく しめじ はくさい ねぎ きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし	ごはん こめあぶら アーモンド さとう
30 火	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに コロッケ きゅうりとわかめのさんばいず	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん こうやどうふ わかめ いんげん にんじん ごぼう こんにやく きゅうり	ごはん さといも さとう コロッケ こめあぶら さとう



【アスパラサラダ】

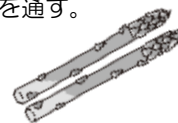
★6月25日(木)の給食に登場します。お楽しみに♪

— 材料（4人分） —

グリーンアスパラガス	80 g
きゅうり	25 g
キャベツ	60 g
お好みのドレッシング	適宜

— 作り方 —

- ① グリーンアスパラガスは根元で切り落とし、下半分の皮をむいて2 cmの長さ
に切る。きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにする。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら①を入れ、さっと火を通す。
流水でしっかり冷まし、水気を切る。
- ③ お好みのドレッシングで和えたら出来上がり。



おすすめポイント！

グリーンアスパラガスは、初夏が旬の緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果があります。旬の時期の
やわらかいグリーンアスパラガスは、1本そのまま、または大きく切って食感を楽しむ味わい方もおすすめです。

※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。