

令和2年7月分 予定献立表（16回）



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	こんだて名		 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	1人分 - kcal
	並び順：主食・牛乳、主菜、副菜、その他					
1 水	ミルクロールパン かれいフライ 「ソース」 サラダスープ さわやかマリネ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう かれいフライ ベーコン		 にんじん レタス ズッキーニ たまねぎ パセリ キャベツ コーン	ミルクロールパン こめあぶら じゃがいも ドレッシング	655
2 木	ごはん さばのしおやき カレーあじのにくじゃが キャベツのカラフルあえ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう さばのしおやき ぶたにく		にんじん えだまめ たまねぎ こんにやく キャベツ 7しゆやさいのもと	ごはん こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう	713
3 金	クロロールパン ◆おろしたまねぎのとりなすいため なつやさいのぶたじる ひじきサラダ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう とりにく ひじき	 おろしたまねぎがしゅうろつこう 6年生 小塩江東小学校 6年生 足立 埋稀着の 我が家のじまん料理です。	なす ねぎ たまねぎ キャベツ かぼちゃ とうがん えのきたけ コーン ほうれんそう にんじん	クロロールパン こめあぶら さとう さとう ドレッシング	687
6 月	スライスパン とりにくのしおレモンやき ミネストローネ こまつなのソテー いちごジャム	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう とりにくのしおレモンやき ベーコン		にんじん パセリ たまねぎ トマト こまつな にんじん キャベツ コーン	スライスパン こめあぶら マカロニ じゃがいも こめあぶら オリーブあぶら いちごジャム	670
7 火	わかめごはん おほしさまメンチカツ あまのかわじる たくあんあえ 【わらびもち】	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう メンチカツ かまぼこ	 たけのこ にんじん おくら えのきたけ ほししいたけ キャベツ たくあん	たけのこ にんじん おくら えのきたけ ほししいたけ キャベツ たくあん	わかめごはん こめあぶら そうめん ごま わらびもち	689
8 水	ジャージャンめん (ラーメン・ジャージャンめんのしる) えびしゅうまい ほうれんそうともやしのナムル	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ えびしゅうまい		にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく ほうれんそう もやし しょうが	ラーメン でんぶん さとう ごまあぶら ごまあぶら ごはん	613
9 木	ごはん かつおのおかか じゃがいものそぼろに キャベツとわかめのさんばいず	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう かつおのおかか とりにく わかめ		こんにやく いんげん にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ	じゃがいも さとう さとう	657
10 金	サンドイッチパンズパン ハンバーグのてりやきソースかけ ポテトスープ やさしいバジルため プチブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう ハンバーグを、パンに はさんで食べましょう。 まぐろあぶらづけ	 ハンバーグを、パンに はさんで食べましょう。	しょうが にんにく たまねぎ いんげん しめじ えのきたけ コーン にんじん キャベツ バジル	サンドイッチパンズパン さとう ごまあぶら でんぶん マッシュポテト じゃがいも なまクリーム ベシャメルソース オリーブあぶら プチブルーベリーゼリー	712
13 月	ごはん あじのなんばんづけ ホイコーロー れいとうみかん	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あかみそ		ねぎ ピーマン にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ れいとうみかん	ごはん でんぶん こめあぶら さとう こめあぶら さとう	706
14 火	カレーうどん (しらたまうどん・カレーうどんのしる) ごぼういりつくね(2こ) きゅうりこんぶ アーモンドいりこざかな	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ごぼういりつくね しおこんぶ こざかな		にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	しらたまうどん でんぶん カレールウ ごまあぶら アーモンド	630
15 水	ミルクロールパン いかフリッター(2こ) こうやどうふのたまごとし ゴーヤのおかかため	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう いかフリッター とりにく たまご こうやどうふ まぐろあぶらづけ ちくわ けずりぶし		にんじん ねぎ たまねぎ ゴーヤ キャベツ コーン	ミルクロールパン こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	716
こんだての見方		みかに たくじょうもの	ぎょうしゅうはいどう	ふとじ しんこんだて	わ や ◆：我が家のじまん料理	エネルギー基準値 650kcal

《 給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気になる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～おうちでごはんの日～



16	ごはん さんまのぎんがみやき とりだんごのやさしいつぶりちゃんこ かぼちゃのこもの	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう さんまのぎんがみやき とりにくだんご		ごはん はるさめ さとう こめあぶら さとう	715
17	ソフトめん・ピーンズソース (ソフトめん・ピーンズソース) しろみさかなのこうそうやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう ぶたにく たいず だっしふんにゅう しろみさかなのこうそうやき	にんじん たけのこ たまねぎ いんげん マッシュルーム キャベツ きゅうり	ソフトめん ハヤシルウ こめあぶら ドレッシング	628
20	ごはん あつやきたまご もずくいりみそ きんぴらごぼう 【フローズンヨーグルト】	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう あつやきたまご とりにく とうふ もずく あかみそ にんじん ねぎ たまねぎ だいこん こんにゃく にんじん ピーマン ごぼう		ごはん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう	677
21	クロスロールパン チンゲンサイとなまあげのちゅうかに やきぎょうざ(2こ) きりぼしでちゅうがサラダ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ やきぎょうざ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ しめじ きりぼしだいこん きゅうり	クロスロールパン ごまあぶら でんぶ ごま さとう ごまあぶら	702
22	きんめげんまいごはん なつやさいのキーマカレー えだまめクロック みかんゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん なす きパプリカ あかパプリカ にんにく えだまめクロック おうとう パインアップル	きんめげんまいごはん カレー こめあぶら みかんゼリー	717

7月

だより

食育

しょうかい

食まるファイブを紹介します！

いきまる

主食(米・パン・めん類) 体を動かすエネルギーのもとになる

ほねまる

牛乳・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)
丈夫な骨や歯をつくるもとになる

にくまる

主菜(肉・魚・大豆や大豆製品・卵) 体をつくるもとになる

べじまる

副菜(野菜・きのこ・海藻類) 体の調子を整える

フルーツまる

果物(みかん・りんごなど) 体の調子を整える

あさごはんにもおはすめ！

給食メニュー

【サラダスープ】 ★7月1日(水)の給食に登場します。お楽しみに♪

ざいりょう

にんぶん

— 材料 (4人分) —

ベーコン 3枚

コンソメ 小さじ1

にんじん 40g

塩 少々

ズッキーニ 50g

こしょう 少々

じゃがいも 130g

たまねぎ 60g

レタス 2枚

パセリ(乾燥) 少々

つく

かた

— 作り方 —

①

ベーコンは1cm幅の短冊切り、にんじん、ズッキーニは5mm幅のいちよう切りにする。じゃがいも、たまねぎは1cm程度の角切り、レタスは一口大にちぎる。

②

鍋を温めベーコンを入れて炒め、こしょうを振り入れる。続いてじゃがいも、にんじん、たまねぎ、ズッキーニの順に入れて炒める。

③

水とコンソメを加え、あくを取りながら10分程度煮る。

④

レタスとパセリを入れて、塩で味を整える。

おすすめポイント！

サラダスープは、普段はサラダでよく食べている野菜を具材にしたスープです。レタスは、加熱することでかさが減り、食べやすくなります。じゃがいもとにんじんは、先に電子レンジで加熱しておくことで短時間で調理できます。野菜の栄養がとけ込んだスープを、おいしくいただきます。