令和２年７月分 予定献立表（16回）

特別支援学校

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になる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	エネルギー kcal 小 中・高
1 水	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう かれいフライ ［ソース］ **サラダスープ** さわやかマリネ	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	655 720
2 木	ごはん　ぎゅうにゅう いわしのオレンジに カレーあじのにくじゃが **キャベツのカラフルあえ**	飲用ぎゅうにゅう いわしのオレンジに ぶたにく	にんじん　えだまめ　たまねぎ　こんにゃく キャベツ　７しゅやさいのもと	ごはん じゃがいも　カレールウ さとう	654 719
3 金	クロロールパン　ぎゅうにゅう **◆おろしたまねぎのとりなすいため** 小垣江東小学校６年生 足立　理稀君の我が家のじまん料理です。 なつやさいのぶたじる ひじきサラダ	飲用ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ あかみそ　しろみそ ひじき	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	687 755
6 月	スライスパン　ぎゅうにゅう 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	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	670 737
7 火	わかめごはん　ぎゅうにゅう おほしさまメンチカツ あまのがわじる たくあんあえ きなこムース たなばたこんだて	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	わかめごはん こめあぶら そうめん ごま きなこムース	665 731
8 水	ジャージャンめん　ぎゅうにゅう （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	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 でんぷん　さとう　ごまあぶら ごまあぶら	613 674
9 木	ごはん　ぎゅうにゅう かつおのおかかに じゃがいものそぼろに キャベツとわかめのさんばいず	飲用ぎゅうにゅう かつおのおかかに とりにく わかめ	こんにゃく　いんげん　にんじん　たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも　さとう さとう	657 722
10 金	サンドイッチバンズパン　ぎゅうにゅう バンバーグのてりやきソースがけ ポテトスープ やさいのバジルいため **プチブルーベリーゼリー**	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。 ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	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	サンドイッチバンズパン さとう ごまあぶら でんぷん 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	712 783
13 月	ごはん　ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ ホイコーロー れいとうみかん	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 でんぷん　こめあぶら さとう こめあぶら　さとう	775 852
14 火	カレーうどん　ぎゅうにゅう （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 ぶどうゼリー	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	にんじん　たまねぎ　ねぎ きゅうり	しらたまうどん でんぷん　カレールウ ごまあぶら ぶどうゼリー	637 700
15 水	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう いかフリッター（2こ） こうやどうふのたまごとじ ゴーヤのおかかいため	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	716 787

こんだての見方　［　］：卓上物　【　】：業者配送　**太字**：新献立　◆：我が家のじまん料理

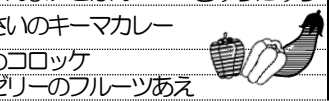
《 給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります。気をつけて食べましょう。》

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～おうちでごはんの日～

特別支援学校

		飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
16 木	ごはん　ぎゅうにゅう さんまのぎんがみやき とりだんごのやさいたっぷりちゃんこ かぼちゃのにもの	さんまのぎんがみやき とりにくだんご	 えのきたけ　しめじ　にんじん　キャベツ たまねぎ　たけのこ　ねぎ かぼちゃ	 はるさめ　さとう こめあぶら　さとう	715 786
17 金	**ソフトめんビーンズソース**　ぎゅうにゅう （ソフトめん・**ビーンズソース**） しろみざかなのこうそうやき コールスローサラダ	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず　だっしふんにゅう しろみざ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	628 690
20 月	ごはん　ぎゅうにゅう あつやきたまご **もずくいりみそしる** きんぴらごぼう 【フローズンヨーグルト】	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 フローズンヨーグルト	 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	677 744
21 火	クロスロールパン　ぎゅうにゅう 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） きりぼしでちゅうかサラダ	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　でんぷん ごま　さとう　ごまあぶら	702 772
22 水	きんめだいまいごはん　ぎゅうにゅう なつやさいのキーマカレー えだまめコロッケ みかんゼリーのフルーツあえ	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 えだまめコロッケ おうとう　パインアップル	きんめだいまいごはん カレールウ こめあぶら みかんゼリー	717 788



7月 食育だより

食まるファイブを 紹介します！

りきまる　**主食**(米・パン・めん類)　**体を動かすエネルギーのもとになる**

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**

やさまる　**副菜**(野菜・きのこ・海藻類)　**体の調子を整える**

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**

フルーツまる　**果物**(みかん・りんごなど)　**体の調子を整える**

給食メニュー（あさごはんにもおすすめ！）

【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♪

― 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		

― 作り方 ―

① ベーコンは1㎝幅の短冊切り、にんじん、ズッキーニは5㎜幅のいちょう切りにする。じゃがいも、たまねぎは1㎝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と短時間で調理できます。野菜の栄養が溶け込んだスープを、おいしくいただきましょう。

※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。