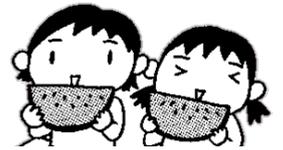




令和2年7月分 予定献立表 (13回)



幼稚園

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名 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
1 水	ミルクロールパン 牛乳 かれいフライ [ソース] サラダスープ さわやかマリネ	飲用牛乳 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 米油 じゃがいも ドレッシング	508
2 木	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き カレー味の肉じゃが キャベツのカラフルあえ	飲用牛乳 鯖の塩焼き 豚肉	にんじん 枝豆 たまねぎ こんにやく キャベツ 7種野菜の素	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖	528
3 金	クロロールパン 牛乳 ◆おろし玉ねぎのとりなす炒め 夏野菜の豚汁 ひじきサラダ	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ 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 ほうれん草 にんじん	クロロールパン 米油 砂糖 砂糖 ドレッシング	529
6 月	スライスパン 牛乳 鶏肉の塩レモン焼き ミネストローネ 小松菜のソテー いちごジャム わかめごはん おほしさまメンチカツ	飲用牛乳 鶏肉の塩レモン焼き ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ トマト 小松菜 にんじん キャベツ コーン	スライスパン 米油 マカロニ じゃがいも 米油 オリーブ油 いちごジャム わかめごはん 米油	571
7 火	天の川汁 たくあんあえ プチブルーベリーゼリー	飲用牛乳 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 干しいたけ キャベツ たくあん	そうめん ごま プチブルーベリーゼリー	453
8 水	シャージャンめん (ラーメン・シャージャンめんの汁) えびしゅうまい ほうれん草ともやしのナムル	飲用牛乳 豚肉 赤みそ えびしゅうまい	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ほうれん草 もやし	ラーメン でんぶん 砂糖 ごま油 ごま油	526
9 木	ごはん 牛乳 かつおのおかか煮 じゃがいものそぼろ煮 キャベツとわかめの三杯酢	飲用牛乳 かつおのおかか煮 鶏肉 わかめ	こんにやく いんげん にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	472
10 金	サンドイッチパンズパン 牛乳 ハンバーグの照り焼きソースかけ ポテトスープ 野菜のバジル炒め	飲用牛乳 ハンバーグ ベーコン 牛乳 まぐろ油漬け	しょうが 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 砂糖 ごま油 でんぶん マッシュポテト じゃがいも 生クリーム ベシヤメルソース オリーブ油	530
13 月	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ホイコーロー 冷凍みかん	飲用牛乳 あじ 豚肉 赤みそ	ねぎ ピーマン にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ 冷凍みかん	ごはん でんぶん 米油 砂糖 米油 砂糖	494
14 火	カレーうどん (白玉うどん・カレーうどんの汁) ごぼう入りつくね(2個) きゅうり昆布	飲用牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ごぼう入りつくね 塩昆布	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	白玉うどん でんぶん カレールウ ごま油	518
15 水	ミルクロールパン 牛乳 いかフリッター 高野豆腐の卵とじ ゴーヤのおかか炒め	飲用牛乳 いかフリッター 鶏肉 卵 高野豆腐 まぐろ油漬け ちくわ 削りぶし	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 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油	518
16 木	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 鶏団子の野菜たっぷりちゃんこ かぼちゃの煮物	飲用牛乳 さんまのみそ煮 鶏肉団子	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	ごはん はるさめ 砂糖 米油 砂糖	490
17 金	ソフトめんビーンズソース 牛乳 (ソフトめん・ビーンズソース) 白身魚の香草焼き コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 脱脂粉乳 白身魚の香草焼き	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 米油 ドレッシング	508
献立の見方 []：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 490kcal

《 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～



7月



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



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



ベジまる

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



【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	2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1cm幅の短冊切り、にんじん、ズッキーニは5mm幅のいちょう切りにする。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。野菜の栄養が溶け込んだスープを、おいしくいただきます。

※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。