

令和5年5月分 予定献立表



中学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	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		エネ ルギ (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 油脂・種実類	
1 月	ご飯 牛乳 八十八夜献立		飲用牛乳			ご飯		758
	にぎすのてん茶フライ	にぎす		てん茶		パン粉 小麦粉	米油	
	豚汁	豚肉 豆腐 豆みそ 米みそ			こんにゃく 大根 白ねぎ しめじ	じゃが芋		26.9
	千草あえ	油揚げ	ひじき	小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	
2 火	ご飯 牛乳 端午の節句献立		飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグのオニオンソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		744
	若竹汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ えのきたけ	焼きふ		29.3
	小松菜としらすのふりかけ	給食センター手作りの ふりかけです。	かつお節	しらす干し	小松菜	砂糖	ごま ごま油	
8 月	かしわもち					かしわもち		
	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	チキンとひよこ豆のカレー	鶏肉 豚レバー ひよこ豆		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく		米油 カレールウ	861
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	27.6
9 火	海そうサラダ		海そう		キャベツ とうもろこし			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ショーロンポー（2個）	豚肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ ショーロンポーの皮	豚脂	799
	生揚げのオイスターソースいため	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ しめじ	砂糖 でん粉		31.6
10 水	華風あえ				きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
	五目うどん 牛乳 （白玉うどん・汁）	豚肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ	白玉うどん でん粉		741
	いかの天ぷら	いか				小麦粉	米油	
	キャベツのごま青菜あえ	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	キャベツ	砂糖	ごま	28.4
11 木	プチアセロラゼリー					ゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉			しょうが			809
	ツナじゃが	まぐろ 生揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ しょうが	じゃが芋 砂糖	大豆油	30.7
12 金	ひじきサラダ		ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
	チキンピラフ 牛乳 （麦ご飯・具）	鶏肉	飲用牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ	麦ご飯	バター	754
	白身魚香味フライ	ホキ		バジル パセリ		パン粉 小麦粉	米油	
	春キャベツのミネストローネ	ベーコン		トマト	春キャベツ しめじ	マカロニ じゃが芋	米油	27.4
15 月	パイナップル				パイナップル			
	ビビンバ 牛乳 （ご飯・具）	豚肉	飲用牛乳	小松菜	大豆もやし にんにく 干しいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	778
	えびしゅうまい（3個）	たらすり身 えび			玉ねぎ しょうが	しゅうまいの皮		31.8
	わかめスープ	豆腐	わかめ	ねぎ	玉ねぎ とうもろこし えのきたけ	はるさめ	ごま油	
16 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ			大根			79.6
	野菜とうずら卵の煮物	鶏肉 かまぼこ 生揚げ うずら卵		小松菜	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		35.2
	◆切り干し大根の甘酒あえ	富士松南小学校6年生 岡本 亜玖都さんの 我が家のじまん料理です		にんじん 青じそ	切り干し大根 きゅうり		ごま	
17 水	黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		
	フランクフルトソーセージ	フランクフルトソーセージ						817
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉	牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ベシヤメルソース	
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング	31.3
	刈谷市産ミニトマト			ミニトマト				
	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	エネルギー基準値 830kcal	たんぱく質基準値 34.2g	

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。



中学校

18 木	たけのこご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ 枝豆 干しいたけ	麦ご飯 砂糖	米油	824 32.0
	子持ちししゃもフライのレモン煮(3個)			子持ちししゃも		レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	豆乳みそ汁		豆腐 豆乳 合わせみそ		小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根	じゃが芋		
	角チーズ			チーズ					
19 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		768 27.8
	厚焼き卵		卵						
	がめ煮(福岡県)		鶏肉 生揚げ		にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ	里芋 砂糖		
	高菜とちりめんじゃこの油いため(福岡県)			しらす干し	高菜漬け にんじん		砂糖	ごま油 ごま	
22 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		800 26.8
	ハヤシシチュー		豚肉 豚レバー	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 しめじ	じゃが芋	ハヤシシルウ	
	ひよこ豆とキャベツのアーモンドサラダ		ひよこ豆		赤パプリカ	キャベツ		アーモンド ドレッシング	
	オレンジ					オレンジ			
23 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		739 30.5
	まぐろとレバーのねぎソース		まぐろ 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でん粉 米粉 砂糖	米油	
	じゃがいもとわかめのみそ汁		豆腐 油揚げ 米みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋		
	切り干し大根の赤じそあえ				赤じそ	きゅうり 切り干し大根			
24 水	野菜たっぷりタンメン (ラーメン・スープ)	牛乳	豚肉 うずら卵	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ きくらげ	ラーメン		709 34.8
	えびカツ		えび たらすり身			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	
	もやしと小松菜のナムル				小松菜	もやし しょうが		ごま油	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
25 木	かつおのおかか煮		かつお かつお節			しょうが			805 35.3
	高野豆腐のいり煮		鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	じゃが芋 砂糖		
	アスパラサラダ				グリーンアスパラガス	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
26 金	マーボー豆腐		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	859 31.7
	春巻き		豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	
	切り干し中華サラダ					切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
29 月	いわしの八丁みそ煮		いわし 八丁みそ		ねぎ				772 31.9
	春キャベツと生揚げの豆乳煮		豚肉 生揚げ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	春キャベツ しめじ		ごま	
	大根とわかめの和風サラダ			わかめ		大根 とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
30 火	キャベツ入りメンチカツ		鶏肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でん粉	米油	844 28.6
	じゃが芋のそぼろ煮		鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
	きゅうりと枝豆のレモンサラダ				赤パプリカ	きゅうり 枝豆 レモン果汁 にんにく		ごま油	
	スライスパン	牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
31 水	スラッピージョー		豚肉		赤パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖		776 30.2
	野菜と鶏団子のコンソメ煮		鶏肉団子		にんじん	キャベツ しめじ	じゃが芋		
	フルーツゼリーミックス					黄桃 みかん	アセロラゼリー みかんゼリー		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		

日本全国味めぐり

第2回の味めぐりは
「福岡県」です。

がめ煮

「がめ煮」という名の由来にはいくつか説があります。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から「がめ煮」と名付けられました。

高菜とちりめんじゃこの油いため

高菜は、福岡県筑後地方での生産が盛んです。緑黄色野菜のからし菜の一種で、ビタミン、鉄分、カルシウム、食物繊維が多く含まれ栄養たっぷりです。

食まる5人がそろって
朝食の組み合わせ



※日には給食での実施日