

令和5年6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		エネルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		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 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		749 25.1
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん				
	[甘みそ]	甘みそ						
	沢煮椀	豚肉		にんじん 三つ葉	ごぼう 大根 干しいたけ			
	小松菜とベーコンのさっぱりいため	ベーコン		小松菜	玉ねぎ えのきたけ		米油	
2 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		766 29.8
	ポークビーンズ	豚肉 刈谷市産大豆	脱脂粉乳	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油	
	コーンソテー	まぐろ		パセリ	とうもろこし キャベツ にんにく		大豆油 オリーブオイル	
	メロン				メロン			
5 月	わかめご飯 牛乳		飲用牛乳 わかめ			ご飯		808 30.3
	刈谷市産大豆と小魚の甘辛煮	刈谷市産いり大豆	小魚(いわし)			砂糖	米油	
	実だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 米みそ 豆みそ		小松菜	玉ねぎ 大根 もやし			
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		小麦粉 パン粉	米油	
6 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		801 30.6
	たこの唐揚げ	たこ				米粉 でん粉	米油	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	こんにゃく 枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
	ひじきサラダ		ひじき	小松菜	とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
7 水	ビーンズカレーソース (ソフトめん・ソース) 牛乳	豚肉 豚レバー 大豆	飲用牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	ソフトめん	カレールウ	851 35.1
	カットコーン				とうもろこし			
	アスパラのごまサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ もやし		ごま ドレッシング	
8 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		840 30.8
	子持ちししゃもフライ(3個)		子持ちししゃも			パン粉 小麦粉	米油	
	[ソース]							
	生揚げのうま煮	鶏肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		
	きゅうり昆布		昆布		きゅうり		ごま油	
9 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		753 27.9
	肉団子の甘辛煮(2個)	鶏肉			玉ねぎ			
	豆腐とにらの中煮スープ	豚肉 豆腐		にんじん にら	玉ねぎ 干しいたけ			
	大豆もやしときゅうりのナムル				大豆もやし きゅうり しょうが		ごま油	
12 月	【フローズンヨーグルト】		ヨーグルト					739 30.0
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	まぐろとレバーのごまがらめ	まぐろ 鶏レバー				でん粉 米粉 砂糖	米油 ごま	
	チンゲンサイと生揚げの豆乳みそ汁	生揚げ 豆乳 合わせみそ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ			
13 火	じゃが芋のカレーいため	豚肉		ピーマン		じゃが芋	米油	777 31.8
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			
	高野豆腐のうま煮	鶏肉 ちくわ 高野豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ ごぼう	砂糖		
	たくあんあえ				キャベツ たくあん			
13 火	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

6月19日(月)から23日(金)は「愛知を食べる学校給食週間」です。



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

14 水	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉				玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	814
	枝豆と白いんげん豆のクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳			玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	バター ベシヤメルソース	37.3
	キャロットラペ				にんじん パセリ	レモンの皮 みかん果汁	砂糖	オリーブオイル	
16 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉			ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ			779
	じゃが芋と大豆のそぼろ煮	鶏肉 大豆			にんじん さやいんげん	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		29.4
	きゅうりとわかめの三杯酢			わかめ		きゅうり	砂糖		
	アーモンド入り小魚			小魚(いわし)				アーモンド	
6月19日(月)～23日(金)は『愛知を食べる学校給食週間』です。 愛知県でとれた食材がたくさん使われます！(週間中の愛知県産食材はあみかけで表します)									
19 月	切り干し大根ご飯 (麦ご飯・具)	牛乳 鶏肉		飲用牛乳	にんじん	こんにやく 刈谷市産切り干し大根 枝豆 干しいたけ	麦ご飯 砂糖		750
	めひかりのフライ(3個)			めひかり			パン粉 小麦粉	米油	30.1
	刈谷市産大豆入り肉団子のすまし汁	油揚げ 刈谷市産大豆入り肉団子			小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ			
	プチ巨峰ゼリー						ゼリー		
20 火	五穀ご飯	牛乳		飲用牛乳			五穀ご飯		
	八丁みそカレーシチュー	豚肉 豚レバー 八丁みそ			にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ なす しょうが にんにく	じゃが芋	カレールー	779
	ひよこ豆のアーモンドサラダ	ひよこ豆				キャベツ 枝豆 とうもろこし		アーモンド ドレッシング	24.6
	冷凍みかん					みかん			
21 水	きつね芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ		飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉		793
	刈谷市産大豆と野菜のかき揚げ	刈谷市産大豆			にんじん	玉ねぎ	さつま芋 小麦粉	米油	28.4
	小松菜のごまあえ				小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
22 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さけバーグのきのこおろしかけ	さけ たらすり身			青じそ	玉ねぎ れんこん 大根 えのきたけ しめじ	砂糖	米油	710
	とうもろこしのみそ汁	豚肉 生揚げ 合わせみそ			にんじん	とうもろこし	じゃが芋		28.1
	だし(夏野菜と香味野菜のあえ物)			昆布	オクラ	きゅうり しょうが	砂糖		
23 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉			にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ぎょうざの皮	米油	759
	愛知の中華スープ	豆腐 うずら卵			チンゲンサイ	もやし きくらげ	はるさめ		26.0
	◆夏パワーたっぷり!!豚キムチ	豚肉			にんじん 青じそ	キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根 とうもろこし 白菜キムチ しょうが	砂糖	ごま ごま油	
26 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら 米みそ					砂糖	ドレッシング	755
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉 ちくわ			にんじん さやいんげん	こんにやく 大根 玉ねぎ しょうが	砂糖		33.0
	アーモンドあえ				小松菜	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	
27 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐			チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	砂糖 でん粉	ごま油	749
	にんじんしゅうまい(3個)	たらすり身			にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		27.8
	海そうサラダ			海そう		もやし きゅうり			
28 水	米粉パン	牛乳		飲用牛乳			米粉パン		
	ペネボロネーゼ	豚肉			にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	マカロニ 小麦粉	オリーブオイル	708
	チーズオムレツ	卵		チーズ					31.2
	フルーツの白桃ゼリーあえ					黄桃 パイナップル	白桃ゼリー		
29 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	あじの南蛮漬け	あじ				玉ねぎ	でん粉 砂糖	米油	864
	野菜と生揚げのみそいため	豚肉 生揚げ 豆みそ			にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	米油	32.3
	枝豆サラダ					もやし 枝豆 とうもろこし		ドレッシング	
30 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ちくわの利休揚げ	ちくわ					小麦粉	ごま 米油	760
	野菜と豆腐のうま塩煮	豚肉 焼き豆腐			チンゲンサイ	こんにやく 玉ねぎ にんにく えのきたけ	じゃが芋		29.8
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ かつお節			にんじん ピーマン		砂糖	大豆油	