

令和5年5月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名 <small>主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順</small>	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	たんぱく質 (g)	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類	小	中高
1月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		小	中高
	あじフライ		あじ			パンこ こむぎこ	こめあぶら	635	698
	豚汁		ぶたにく とうふ まめみそ こめみそ			こんにやく だいこん しろねぎ しめじ	じゃがいも	26.5	29.1
	千草あえ		あぶらあげ	ひじき	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	
2火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	ハンバーグのオニオンソースかけ		ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	580	638
	若竹汁		かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ えのきたけ	やきふ	23.5	25.8
	小松菜としらすのふりかけ		かつおぶし	しらすぼし	こまつな		さとう	ごま ごまあぶら	
	こどもの日ゼリー					こどものひゼリー			
8月	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			きんめいぜんまいごはん		690	759
	チキンとひよこ豆のカレー		とりにく ぶたレバー ひよこまめ		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	こめあぶら カレールー	23.4	25.7
	コロッケ					たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ		
	海そうサラダ		かいそう			キャベツ とうもろこし			
9火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	ショーロンポー		ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ ショーロンポーのかわ	608	668
	生揚げのオイスターソースいため		ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ	さとう でんぶん	25.5	28.0
	華風あえ					きゅうり キャベツ	はるさめ さとう		ごまあぶら
10水	五目うどん (白玉うどん・汁)	牛乳	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	しらたまうどん でんぶん	639	702
	いかの天ぷら		いか				こむぎこ	25.7	28.2
	キャベツのごま青菜あえ		かつおぶし		ひろしな きょうな だいこんば	キャベツ	さとう		ごま
	刈谷市産ミニトマト				ミニトマト				
11木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	鶏肉のカレー焼き		とりにく			しょうが		643	707
	ツナじゃが		まぐろ なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	25.7	28.2
	ひじきサラダ			ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう		ドレッシング
12金	チキンピラフ (麦ご飯・具)	牛乳	とりにく	飲用牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	むぎごはん	648	712
	白身魚香味フライ		ホキ		バジル パセリ		パンこ こむぎこ	24.5	26.9
	春キャベツのミネストローネ		ベーコン		トマト	はるキャベツ しめじ	マカロニ じゃがいも		こめあぶら
	プチりんごゼリー						ゼリー		
15月	ビビンバ (ごはん・具)	牛乳	ぶたにく	飲用牛乳	こまつな	だいずもやし にんにく ほししいたけ	ごはん さとう	605	665
	えびしゅうまい (2個)		たらすりみ えび			たまねぎ しょうが	しゅうまいのかわ	26.1	28.7
	わかめスープ		とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	はるさめ		ごまあぶら
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
16火	さけのみぞれ銀紙焼き		さけ			だいこん		637	700
	野菜とうすら卵の煮物		とりにく かまぼこ なまあげ うずらたまご		こまつな	たまねぎ	じゃがいも さとう	29.6	32.5
	◆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 あおじそ	きりぼしだいこん きゅうり	ごま		
	黒ロールパン	牛乳		飲用牛乳			くるロールパン	677	744
17水	フランクフルトソーセージ		フランクフルトソーセージ					26.9	29.5
	かぼちゃのポターージュ		とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	じゃがいも		ベジチャメルソース
	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

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 650キロカロリー 751キロカロリー たんぱく質基準値 26.8グラム 26.8グラム

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。《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》



特別支援学校

18 木	たけのこご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	とりにく あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ ほししいたけ	むぎごはん さとう	こめあぶら	614	675
	いかフライのレモン煮		いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	25.7	28.2
	とうにゅう 豆乳みそ汁		とうふ とうにゅう あわせみそ		こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん	じゃがいも			
19 金	ご飯 厚焼き卵	牛乳	たまご	飲用牛乳			ごはん		612	673
	がめ煮 (福岡県)		とりにく なまあげ		にんじん	こんにやく たけのこ れんこん ほししいたけ	さといも さとう		23.6	25.9
	高菜とちりめんじゃこの油いため (福岡県)			しらすぼし	たかなづけ にんじん		さとう	ごまあぶら ごま		
22 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		635	698
	ハヤシチュー		ぶたにく ぶたレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ	じゃがいも	ハヤシルウ	22.2	24.4
	ひよこ豆とキャベツのアーモンドサラダ		ひよこまめ		あかパプリカ	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			ごはん		574	631
	まぐろとレバーのねぎソース		まぐろ とりレバー		ねぎ	しょうが	でんぶん こめこ さとう	こめあぶら	24.0	26.4
	じゃがいもとわかめのみそ汁		とうふ あぶらあげ こめみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	切り干し大根の赤じそあえ				あかじそ	きゅうり きりぼしだいこん				
24 水	野菜たっぷりタンメン (ラーメン・スープ)	牛乳	ぶたにく うずらたまご	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ きくらげ	ラーメン		632	695
	えびカツ		えび たらすりみ			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	31.3	34.4
	もやしと小松菜のナムル				こまつな	もやし しょうが		ごまあぶら		
25 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		638	701
	かつおのおかか煮		かつお かつおぶし			しょうが			29.3	32.2
	高野豆腐のいり煮		とりにく ほんべん こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	じゃがいも さとう			
	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		
26 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		692	761
	マーボー豆腐		ぶたにく どうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	26.3	28.9
	春巻き		ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら		
	切り干し中華サラダ					きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
29 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		636	699
	いわしの八丁みそ煮		いわし		ねぎ				28.3	31.1
	春キャベツと生揚げの豆乳煮		はっちょうみそ ぶたにく なまあげ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	はるキャベツ しめじ		ごま		
	大根とわかめの和風サラダ			わかめ		だいこん とうもろこし		ドレッシング		
30 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		675	742
	キャベツ入りメンチカツ		とりにく			キャベツ たまねぎ	パンこ でんぶん	こめあぶら	24.2	26.6
	じゃが芋のそぼろ煮		とりにく はんべん		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	きゅうりと枝豆のレモンサラダ				あかパプリカ	きゅうり えだまめ レモンかじゅう にんにく		ごまあぶら		
31 水	スライスパン	牛乳		飲用牛乳			スライスパン		677	744
	スラッピージョー		ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう		26.4	29.0
	野菜と鶏団子のコンソメ煮		とりにく だんご		にんじん	キャベツ しめじ	じゃがいも			
	フルーツゼリーミックス					おうとう みかん	アセロラゼリー みかんゼリー			

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



ミネストローネ
5月12日

※日には給食での実施日