

# 令和5年6月分 予定献立表



幼稚園

刈谷市学校給食センター

| 日／曜  | 献立名<br>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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------------|-------------------------|----------------|---------------------------------|
|      |                              | たんぱく質<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 無機質<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | ビタミン<br>緑黄色野菜<br>その他の野菜<br>果物・きのこ |                     | 炭水化物<br>米・パン・めん<br>芋・砂糖 | 脂質<br>油脂・種実類   |                                 |
| 1 木  | ご飯 牛乳                        |                         | 飲用牛乳                    |                                   |                     | ご飯                      |                |                                 |
|      | けんちんしのだ                      | 豆腐 油揚げ<br>たらすり身         | ひじき                     | にんじん                              |                     |                         |                | 461                             |
|      | [甘みそ]                        | 甘みそ                     |                         |                                   |                     |                         |                |                                 |
|      | 沢煮椀                          | 豚肉                      |                         | にんじん 三つ葉                          | ごぼう 大根<br>干しいたけ     |                         |                | 18.1                            |
|      | 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                      |                |                                 |
|      | ポークビーンズ                      | 豚肉<br>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             | 444                             |
|      | コーンソテー                       | まぐろ                     |                         | パセリ                               | とうもろこし キャベツ<br>にんにく |                         | 大豆油<br>オリーブオイル | 19.4                            |
|      | プチ巨峰ゼリー                      |                         |                         |                                   |                     | ゼリー                     |                |                                 |
| 5 月  | わかめご飯 牛乳                     |                         | わかめ 飲用牛乳                |                                   |                     | ご飯                      |                |                                 |
|      | 煮豆                           | 大豆                      |                         |                                   |                     | 砂糖                      |                | 468                             |
|      | 実だくさんみそ汁                     | 鶏肉 油揚げ<br>豆腐 米みそ<br>豆みそ |                         | 小松菜                               | 玉ねぎ 大根 もやし          |                         |                | 19.2                            |
|      | 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                      |                |                                 |
|      | たこナゲット                       | たこ<br>いか たちうお           |                         |                                   |                     | 小麦粉                     | 米油             | 475                             |
|      | 肉じゃが                         | 豚肉                      |                         | にんじん                              | こんにゃく 枝豆<br>玉ねぎ     | じゃが芋 砂糖                 |                | 18.0                            |
|      | 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 牛乳<br>(ソフトめん・ソース) | 豚肉 大豆                   | 飲用牛乳<br>脱脂粉乳            | にんじん                              | 玉ねぎ 枝豆              | ソフトめん                   | カレールウ          | 536                             |
|      | カットコーン                       |                         |                         |                                   | とうもろこし              |                         |                | 22.9                            |
|      | 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                      |                |                                 |
|      | 子持ちししゃもフライ                   |                         | 子持ちししゃも                 |                                   |                     | パン粉 小麦粉                 | 米油             | 440                             |
|      | [ソース]                        |                         |                         |                                   |                     |                         |                |                                 |
|      | 生揚げのうま煮                      | 鶏肉 生揚げ                  |                         | にんじん<br>チンゲンサイ                    | こんにゃく 玉ねぎ<br>干しいたけ  | じゃが芋 砂糖                 |                | 18.3                            |
| 9 金  | きゅうり昆布                       |                         | 昆布                      |                                   | きゅうり                |                         | ごま油            |                                 |
|      | ご飯 牛乳                        |                         | 飲用牛乳                    |                                   |                     | ご飯                      |                |                                 |
|      | 肉団子の甘辛煮                      | 鶏肉                      |                         |                                   | 玉ねぎ                 |                         |                | 379                             |
|      | 豆腐とにらの中華スープ                  | 豚肉 豆腐                   |                         | にんじん にら                           | 玉ねぎ 干しいたけ           |                         |                | 17.2                            |
| 12 月 | 大豆もやしときゅうりのナムル               |                         |                         |                                   | 大豆もやし きゅうり<br>しょうが  |                         | ごま油            |                                 |
|      | 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<br>砂糖            | 米油 ごま          | 427                             |
| 13 火 | チンゲンサイと生揚げの豆乳みそ汁             | 生揚げ 豆乳<br>合わせみそ         |                         | チンゲンサイ<br>にんじん                    | キャベツ 玉ねぎ            |                         |                | 20.1                            |
|      | じゃが芋のカレーいため                  | 豚肉                      |                         | ピーマン                              |                     | じゃが芋                    | 米油             |                                 |
|      | ご飯 牛乳                        |                         | 飲用牛乳                    |                                   |                     | ご飯                      |                |                                 |
|      | いわしの梅煮                       | いわし                     |                         |                                   | 梅肉                  |                         |                | 471                             |
| 13 火 | 高野豆腐のうま煮                     | 鶏肉 ちくわ<br>高野豆腐          |                         | にんじん 小松菜                          | こんにゃく 玉ねぎ<br>ごぼう    | 砂糖                      |                | 22.5                            |
|      | たくあんあえ                       |                         |                         |                                   | キャベツ たくあん           |                         |                |                                 |

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 490kcal たんぱく質基準値 20.2g

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。

《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》

# 幼児園

|                                                                                  |                      |                               |          |          |                        |                                   |                |                 |      |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------|----------|------------------------|-----------------------------------|----------------|-----------------|------|
| 14<br>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<br>にんにく                  | 砂糖 でん粉         | ごま油             | 542  |
|                                                                                  | 枝豆と白いんげん豆のクリームスープ    | 鶏肉<br>白いんげん豆                  | 牛乳 脱脂粉乳  |          |                        | 玉ねぎ 枝豆                            | じゃが芋           | バター<br>ベシヤメルソース | 25.3 |
|                                                                                  | キャロットラペ              |                               |          |          | にんじん パセリ               | レモンの皮<br>みかん果汁                    | 砂糖             | オリーブオイル         |      |
| 15<br>木                                                                          | ご飯                   | 牛乳                            |          | 飲用牛乳     |                        |                                   | ご飯             |                 |      |
|                                                                                  | いかフリッター              | いか                            |          | おきあみ あおさ |                        |                                   | 小麦粉            | 米油 大豆油          | 449  |
|                                                                                  | ハヤシシチュー              | 豚肉                            |          | 脱脂粉乳     | にんじん                   | 玉ねぎ グリンピース                        | じゃが芋           | ハヤシルウ           | 17.7 |
|                                                                                  | ドレッシングサラダ            |                               |          |          |                        | キャベツ きゅうり                         |                |                 |      |
| 16<br>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<br>にんじん          | しいたけ たけのこ                         |                |                 | 429  |
|                                                                                  | じゃが芋と大豆のそぼろ煮         | 鶏肉 大豆                         |          |          | にんじん<br>さやいんげん         | こんにゃく 玉ねぎ                         | じゃが芋 砂糖        |                 | 17.7 |
|                                                                                  | きゅうりとわかめの三杯酢         |                               |          | わかめ      |                        | きゅうり                              | 砂糖             |                 |      |
| 6月19日(月)～23日(金)は『愛知を食べる学校給食週間』です。<br>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<br>月                                                                          | 切り干し大根ご飯<br>(麦ご飯・具)  | 牛乳 鶏肉                         |          | 飲用牛乳     | にんじん                   | こんにゃく<br>刈谷市産切り干し大根<br>枝豆 干しいたけ   | 麦ご飯<br>砂糖      |                 | 427  |
|                                                                                  | めひかりのフライ             |                               |          | めひかり     |                        |                                   | パン粉 小麦粉        | 米油              | 18.3 |
|                                                                                  | 肉団子のすまし汁             |                               | 油揚げ 鶏肉団子 |          | 小松菜                    | 玉ねぎ 大根<br>えのきたけ                   |                |                 |      |
|                                                                                  | ご飯                   | 牛乳                            |          | 飲用牛乳     |                        |                                   | ご飯             |                 |      |
| 20<br>火                                                                          | 八丁みそカレーシチュー          | 豚肉 八丁みそ                       |          |          | にんじん<br>赤パプリカ<br>黄パプリカ | 玉ねぎ なす<br>しょうが                    | じゃが芋           | カレールウ           | 442  |
|                                                                                  | ひよこ豆のアーモンドサラダ        | ひよこ豆                          |          |          |                        | キャベツ 枝豆<br>とうもろこし                 |                | アーモンド<br>ドレッシング | 15.6 |
|                                                                                  | プチ蒲郡みかんゼリー           |                               |          |          |                        |                                   | ゼリー            |                 |      |
|                                                                                  | きつね芋川うどん<br>(きしめん・汁) | 牛乳 鶏肉 かまぼこ<br>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<br>砂糖 でん粉 |                 | 578  |
| 21<br>水                                                                          | 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              | 21.5 |
|                                                                                  | 小松菜のごまあえ             |                               |          |          | 小松菜                    | キャベツ                              | 砂糖             | ごま              |      |
|                                                                                  | 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<br>たらすり身                   |          |          | 青じそ                    | 玉ねぎ れんこん 大根<br>えのきたけ しめじ          | 砂糖             | 米油              | 423  |
| 22<br>木                                                                          | とうもろこしのみそ汁           | 豚肉 生揚げ<br>合わせみそ               |          |          | にんじん                   | とうもろこし                            | じゃが芋           |                 | 19.8 |
|                                                                                  | 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             |                 |      |
|                                                                                  | ご飯                   | 牛乳                            |          | 飲用牛乳     |                        |                                   | ご飯             |                 |      |
|                                                                                  | 揚げぎょうざ               | 豚肉                            |          |          | にら                     | キャベツ 玉ねぎ<br>にんにく                  | ぎょうざの皮         | 米油              | 389  |
| 23<br>金                                                                          | 中華スープ                | 豆腐                            |          |          | チンゲンサイ                 | もやし きくらげ                          | はるさめ           |                 | 15.7 |
|                                                                                  | 豚肉と野菜のいため物           | 豚肉                            |          |          | にんじん 青じそ               | キャベツ 玉ねぎ<br>切り干し大根<br>とうもろこし しょうが | 砂糖             | ごま ごま油          |      |
|                                                                                  | ご飯                   | 牛乳                            |          | 飲用牛乳     |                        |                                   | ご飯             |                 |      |
|                                                                                  | いわしの八丁みそ煮            | いわし 八丁みそ                      |          |          | ねぎ                     |                                   |                |                 | 469  |
| 26<br>月                                                                          | 豚肉と野菜のしょうが煮          | 豚肉 ちくわ                        |          |          | にんじん<br>さやいんげん         | こんにゃく 大根<br>玉ねぎ しょうが              | 砂糖             |                 | 21.8 |
|                                                                                  | アーモンドあえ              |                               |          |          | 小松菜                    | キャベツ もやし                          | 砂糖             | アーモンド           |      |
|                                                                                  | 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<br>にんじん         | 玉ねぎ えのきたけ                         | 砂糖 でん粉         | ごま油             | 405  |
| 27<br>火                                                                          | にんじんしゅうまい            | たらすり身                         |          |          | にんじん                   | 玉ねぎ                               | しゅうまいの皮        |                 | 17.5 |
|                                                                                  | 海そうサラダ               |                               |          | 海そう      |                        | もやし きゅうり                          |                |                 |      |
|                                                                                  | 小型ロールパン              | 牛乳                            |          | 飲用牛乳     |                        |                                   | 小型ロールパン        |                 |      |
|                                                                                  | ペネボロネーゼ              | 豚肉                            |          |          | にんじん パセリ<br>トマト        | 玉ねぎ セロリ<br>にんにく                   | マカロニ 小麦粉       | オリーブオイル         | 530  |
| 28<br>水                                                                          | チーズオムレツ              | 卵                             |          | チーズ      |                        |                                   |                |                 | 22.2 |
|                                                                                  | 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          |                 |      |
|                                                                                  | 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              | 501  |
| 29<br>木                                                                          | 野菜と生揚げのみそいため         | 豚肉 生揚げ<br>豆みそ                 |          |          | にんじん ピーマン              | キャベツ 玉ねぎ<br>にんにく しょうが             | 砂糖 でん粉         | 米油              | 21.2 |
|                                                                                  | 枝豆サラダ                |                               |          |          |                        | もやし 枝豆<br>とうもろこし                  |                | ドレッシング          |      |
|                                                                                  | 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           | 439  |
| 30<br>金                                                                          | 野菜と豆腐のうま塩煮           | 給食センター手作りの<br>ふりかけです。 豚肉 焼き豆腐 |          |          | チンゲンサイ                 | こんにゃく 玉ねぎ<br>にんにく えのきたけ           | じゃが芋           |                 | 19.5 |
|                                                                                  | ひじきとじゃこのふりかけ         | まぐろ かつお節                      |          |          | しらす干し ひじき              | にんじん ピーマン                         | 砂糖             | 大豆油             |      |
|                                                                                  | 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           | 439  |