

令和5年7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 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	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		
3 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	朝日中学校1年生 太田 莉暖さんの『食まるレシピコンテスト』グランプリ料理です								
	★ほくほくバランスかき揚げ	えび	しらすぼし チーズ	にんじん オクラ	たまねぎ りんご	さといも こむぎこ	こめあぶら	小 中高	
	夏野菜のみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ あわせみそ			こんにやく とうがん なす			603 663	
4 火	まめまめサラダ	だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ		にんじん	キャベツ		ドレッシング	22.2 24.4	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	なすと切り干し大根のマーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん たまねぎ なす にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	601 661	
	焼きぎょうざ(2個)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		23.4 25.7	
5 水	キャベツとわかめのナムル		わかめ		キャベツ	ごま ごまあぶら			
	サンドイッチバンズパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチバンズ			
	ドライカレーサンドの具	ぶたにく		にんじん	たまねぎ		カレールー	601 661	
	有機かぼちゃのポターージュ	ドライカレーサンドの具を、パンにはさんで食べましょう。	ぎゅうにゅう	有機かぼちゃ パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ベシヤメルソース	23.5 25.8	
6 木	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		
	プチ桃ゼリー					ゼリー			
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	まぐろとレバーのケチャップあえ	とりレバー まぐろ			しょうが	でんぶん こめこ さとう	こめあぶら	635 69.8	
7 金	野菜と生揚げの豆乳煮	ぶたにく なまあげ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しめじ		ごま	28.4 31.2	
	じゃが芋のきんぴら			ピーマン		じゃがいも さとう	こめあぶら		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ			だいこん		髪知県産小麦 「きぬあかり」で つくったそうめん です。	587 645	
10 月	そうめん汁 たなばた献立	あぶらあげ		チンゲンサイ にんじん オクラ	えのきたけ	そうめん		22.4 24.6	
	キャベツのごましそあえ			あかじそ	キャベツ		ごま		
	みずようかん					みずようかん			
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
11 火	生揚げとチンゲンサイの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし しめじ	でんぶん	ごまあぶら	641 705	
	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	23.2 25.5	
	ひじきの中華サラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
12 水	オムレツ	たまご						645 709	
	野菜と大豆のポークストロガノフ	ぶたにく だいず	だっしふんにゅう	トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム		バター デミグラスソース ハヤシルウ	24.2 26.6	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング		
	タンタンメン (ラーメン・スープ)	ぶたにく はんぺん あわせみそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが にんにく きくらげ	ラーメン でんぶん	ごま ごまあぶら	678 745	
13 木	枝豆コロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.9 30.6	
	海そうサラダ		かいそう		きゅうり とうもろこし				
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	ちくわの赤じそ揚げ	ちくわ		あかじそ		こむぎこ	こめあぶら	600 660	
13 木	野菜と生揚げのつゆだく煮	とりにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも		25.1 27.6	
	ツナとひじきのいため煮	まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	だいずあぶら こめあぶら		
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 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4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》

14 金	金芽玄米ごはん きんめいげんまい はん	牛乳 ぎゅうにゅう	飲用牛乳 いんようぎゅうにゅう			金芽玄米ごはん きんめいげんまい はん		594	653
	夏野菜のカレー なつ やさい	ぶたにく		にんじん あかパプリカ 	たまねぎ なす しょうが にんにく 	じゃがいも	カレールウ	18.7	20.5
	切り干し大根のしそサラダ き ぼ だいこん			あおじそ	きゅうり きりぼしだいこん	さとう	オリーブオイル		
	冷凍みかん れいとう				みかん				
18 火	ご飯 ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう	飲用牛乳 いんようぎゅうにゅう			ごはん		592	651
	かわいいフライのレモン煮 に へん ぜんこく 	かわいい			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	24.8	27.2
	イナムドゥチ(沖縄料理) おきなわりょうり 	ぶたにく かまぼこ こめみそ		にんじん ねぎ 	こんにやく とうがん ほししいたけ	ゴーヤ もやし 	こめあぶら		
	ゴーヤチャンプルー(沖縄料理) おきなわりょうり	ハム とうふ かつおぶし			ゴーヤ もやし		こめあぶら		
19 水	クロスロールパン クロスロールパン	牛乳 ぎゅうにゅう	飲用牛乳 いんようぎゅうにゅう			クロスロールパン		611	672
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とり		トマト	たまねぎ	さとう	こめあぶら	21.6	23.7
	コンソメスープ			にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				おうとう パイナップル	はちみつレモンゼリー			

[illegible]

だい かい あじ
第4回の味めぐりは
おきなわけん
「沖縄県」です

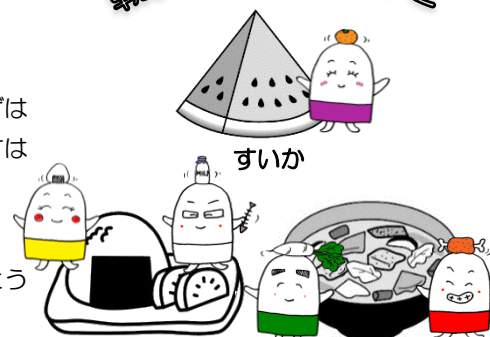


チャンプルーとは混ぜるという意味で、料理では豆腐が入った炒め物のことです。これはインドネシアでも同じ言葉が使われています。ゴーヤが入っていればゴーヤチャンプルーです。他にもやしが入ったマーミナチャンプルー、キャベツが入ったタマナーチャンプルー、蕪が入ったフーチャンプルーなどがあります。

ちゅうしょく つか きゅうしょく
朝食に使える給食レシピ♪

- ① 鶏むね肉は一口大、豆腐はサイコロ、油揚げは細切り、こんにゃくは5mm幅のいちょうに切ります。
- ② こんにゃくはゆであくをぬきます。
- ③ 沸騰したお湯に、鶏むね肉、こんにゃく、とうがん、なすを入れて煮ます。
- ④ 火が通ったら豆腐と油揚げを入れて煮ます。
- ⑤ 和風だしと溶かしたみそを入れてできあがりです。

食^{しょく}まる5人^{にん}がそろ^{そろ}う
朝食^{ちやうしょく}の組^くみ合^あわせ



※日^ひにち^{きゅうしょく}は給食^{じっしひ}での実施日

※ 給食ではかつお節でだしをとっています。忙しい朝は、レシピのように和風だしを活用するのもいいですね。

みそ汁にたくさん実を入れれば、
栄養たっぷりの汁物になります。