

令和5年7月分 予定献立表



形態食

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 主食 牛乳 主菜 副菜 其他の順	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		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		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	
	夏野菜のみそ汁	とりにく とうふ むぎみそ あわせみそ			こんにやく とうがん なす			
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		
4 火	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	
	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		
	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	
5 水	サンドイッチパンズパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチパンズパン		
	ドライカレーサンドの具	ぶたにく		にんじん	たまねぎ		カレールウ	
	有機かぼちゃのポタージュ		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	
	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	
ブチ桃ゼリー					ゼリー			
6 木	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	
	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	
	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	
7 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	いわしの煮付け	いわし			ばいにく		變り漬小豆 「きぬあかり」で つくったそうめん です。	
	そうめん汁	たなばた献立		チンゲンサイ にんじん オクラ	えのきたけ	そうめん		
	キャベツのごましおあえ			あかじそ	キャベツ		ごま	
水ようかん					みずようかん			
10 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	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	
	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	
	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	
11 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	オムレツ	たまご						
	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	
	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	
12 水	ごはん 牛乳	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 きくらげ	ラーメン でんぶん	ごま ごまあぶら	
	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	
	海そうサラダ		わかめ		きゅうり とうもろこし			
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
13 木	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	
	野菜と生揚げのつゆたく煮	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		
	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

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	ごはん	牛乳		飲用牛乳		ごはん	
	夏野菜のカレー	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
	切り干し大根のしそサラダ			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
	みかんゼリー					ゼリー	
18 火	ごはん	牛乳		飲用牛乳		ごはん	
	かわいいフライのレモン煮	かわい			レモンかじゅう	パンこ こむぎ さとう	こめあぶら
	イナムドウチ(沖縄料理)	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		
	ゴーヤチャンプルー(沖縄料理)	ハム とうふ かつおぶし			ゴーヤ もやし		ごまあぶら
19 水	クロスロールパン	牛乳		飲用牛乳		クロスロールパン	
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう	こめあぶら
	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	はちみつレモンゼリー	

いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物の取りすぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事に心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



日本全国味めぐり

第4回の味めぐりは「沖縄県」です



イナムドウチ
イナはイノシシで、イナムドウチはイノシシもどきという意味になります。昔はイノシシの肉を使っていたことからこの名前となりました。みそ仕立ての汁でお祝いの席などに出されます。

ゴーヤチャンプルー
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。他には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、麩が入ったフーチャンプルーなどがあります。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

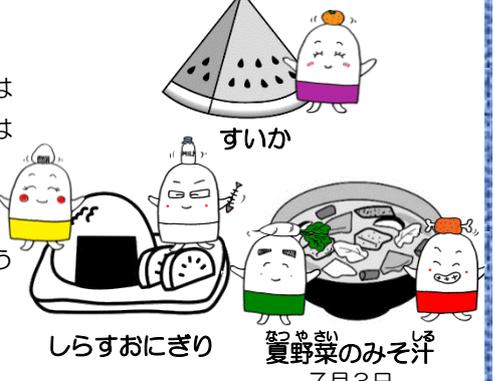
夏野菜のみそ汁

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ

一材料 (4人分)

鶏むね肉	80g
豆腐	80g
油揚げ	30g
こんにやく	40g
とうがん	130g
なす	50g
合わせみそ	大さじ2
和風だし	小さじ1

- 一作り方
- 鶏むね肉は一口大、豆腐はサイコロ、油揚げは細切り、こんにやくは短冊、とうがん、なすは5mm幅のいちように切ります。
 - こんにやくはゆでてあくをぬぎます。
 - 沸騰したお湯に、鶏むね肉、こんにやく、とうがん、なすを入れて煮ます。
 - 火が通ったら豆腐と油揚げを入れて煮ます。
 - 和風だしと溶かしたみそを入れてできあがりです。



※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。

7月3日 ※日には給食での実施日