

令和5年7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 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 (g)
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミ ン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	
3月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	かき揚げ			にんじん	玉ねぎ とうもろこし ごぼう	小麦粉	米油	462
	夏野菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ 合わせみそ			こんにゃく とうがん なす			18.1
	まめまめサラダ	大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆		にんじん	キャベツ		ドレッシング	
4火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	なすと切り干し大根のマーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 玉ねぎ なす にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	421
	焼きぎょうざ	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		17.8
	キャベツとわかめのナムル		わかめ		キャベツ		ごま ごま油	
5水	スライスパン 牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
	ドライカレーサンドの具	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 豚肉		にんじん	玉ねぎ		カレールー	528
	有機かぼちゃのポタージュ		牛乳	有機かぼちゃ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃが芋	ベジヤメルソース	21.0
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり 枝豆		ドレッシング	
6木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	まぐろとレバーのケチャップあえ	鶏レバー まぐろ			しょうが	でん粉 米粉 砂糖	米油	460
	野菜と生揚げの豆乳煮	豚肉 生揚げ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しめじ		ごま	22.2
	じゃが芋のきんぴら			ピーマン		じゃが芋 砂糖	米油	
7金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いわしの煮付け	いわし			梅肉		愛知県産小麦 「きぬあかり」で つくったそうめん です。	414
	そうめん汁 たなばた献立	油揚げ		チンゲンサイ にんじん オクラ	えのきたけ	そうめん		17.7
	キャベツのごましそあえ			赤じそ	キャベツ		ごま	
10月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	生揚げとチンゲンサイの中華煮	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし しめじ	でん粉	ごま油	534
	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	はるさめ 春巻きの皮	米油	18.4
	ひじきの中華サラダ		ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
11火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	オムレツ	卵						492
	野菜と大豆のポークストロガノフ	豚肉 大豆	脱脂粉乳	トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム		バター デミグラスソース ハヤシルー	21.0
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
12水	タンタンメン (ラーメン・スープ) 牛乳	豚肉 はんぺん 合わせみそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく きくらげ	ラーメン でん粉	ごま ごま油	561
	枝豆コロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	23.2
	海そうサラダ		海そう		きゅうり とうもろこし			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
13木	ちくわの赤じそ揚げ	ちくわ		赤じそ		小麦粉	米油	439
	野菜と生揚げのつゆだく煮	鶏肉 生揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋		19.6
	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		砂糖	大豆油 米油	
	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

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	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	夏野菜のカレー		豚肉		にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ なす しょうが	じゃが芋	カレールー	418.
	切り干し大根のしそサラダ				青じそ	きゅうり 切り干し大根	砂糖	オリーブオイル	14.4
	プチりんごゼリー						ゼリー		
18 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	コロッケ					玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 バン粉	米油	441
	イナムドゥチ（沖縄料理）		豚肉 かまぼこ 米みそ		にんじん ねぎ	こんにやく とうがん 干しいたけ			17.2
	ゴーヤチャンプルー（沖縄料理）		ハム 豆腐 かつお節			ゴーヤ もやし		ごま油	
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		豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖	米油	531
	コンソメスープ				にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋		19.6
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ					黄桃 パイナップル	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



イナムドゥチ

イナはイノシシで、イナムドゥ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使われます。

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

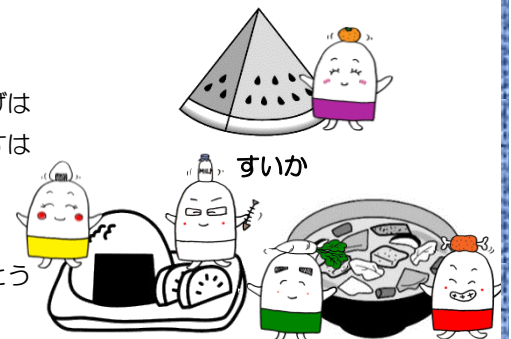
一材料（4人分）一

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

一作り方一

- ① 鶏むね肉は一口大、豆腐はサイコロ、油揚げは細切り、こんにやくは短冊、とうがん、なすは5mm幅のいちょうに切ります。
- ②こんにやくはゆでてあくをぬきます。
- ③ 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。
- 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。

食まる5人がそろって
朝食の組み合わせ



しらすおにぎり

夏野菜のみそ汁

7月3日

※日にちは給食での実施日

※ 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。