令和6年6月分　予定献立表

小学校

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 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	赤 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン 緑黄色野菜	緑 ビタミン その他の野菜 果物・きのこ	黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	黄 炭水化物 脂質 油脂・種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		609
	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　でんぷん		25.9
	肉団子の甘辛煮	とりにく			たまねぎ			
	キャベツともやしのナムル				もやし　キャベツ しょうが		ごまあぶら	
4 火	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		721
	キャベツ入りメンチカツ	ぎゅうにく　ぶたにく			キャベツ　たまねぎ	パンこ　こむぎこ	こめあぶら	27.7
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく　たまねぎ	じゃがいも　さとう		
	刈谷市産大豆と小魚の甘辛煮	**刈谷市産だいず**	こざかな(いわし)			さとう	こめあぶら	
5 水	豚肉とトマトのスパゲティー　牛乳 (ソフトめん・ソース)	ぶたにく　だいず	飲用牛乳	トマト　にんじん ピーマン	たまねぎ　しめじ	ソフトめん さとう		636
	鶏肉の塩レモン焼き	とりにく			レモンかじゅう		こめあぶら	28.7
	ぶどうゼリーのフルーツあえ				みかん　おうとう	ぶどうゼリー		
6 木	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		575
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			23.7
	八杯汁	ちくわ　とうふ あぶらあげ		にんじん　ねぎ	ほししいたけ	さといも		
	チンゲンサイとわかめのサラダ		わかめ	チンゲンサイ	もやし　とうもろこし		ドレッシング	
	刈谷市産ミニトマト			**刈谷市産ミニトマト**				
7 金	五穀ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ　おおむぎ げんまい　きび		665
	大豆とひよこ豆のチキンカレー	とりにく　だいず		トマト　にんじん	たまねぎ しょうが　にんにく	ひよこまめ	こめあぶら カレールウ	22.7
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも　パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ		ごま	
10 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		640
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく　とりにく			たまねぎ　しょうが にんにく	さとう　でんぷん	ごまあぶら	28.5
	鶏肉と根菜のみそ煮	とりにく　はんぺん なまあげ　まめみそ		にんじん	こんにゃく　ごぼう えだまめ	じゃがいも　さとう		
	小松菜としらすのふりかけ（給食センター手作りのふりかけです）	かつおぶし	しらすぼし	こまつな		さとう	ごま　ごまあぶら	
11 火	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		639
	鶏肉とレバーのごまがらめ	とりにく　とりレバー			しょうが	でんぷん　さとう	こめあぶら　ごま	26.4
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく　なまあげ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ　しめじ	でんぷん		
	切り干しで中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり　とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
12 水	黒ロールパン　牛乳		飲用牛乳			くろロールパン		636
	白身魚香味フライ	たら		パセリ　バジル		こむぎこ　パンこ	こめあぶら	26.8
	白いんげん豆のポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ マッシュルーム	しろいんげんまめ じゃがいも	ベシャメルソース	
	キャベツのレモンサラダ			にんじん	キャベツ　レモンかじゅう	さとう		
14 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		585
	ごぼう入りつくね（2個）	とりにく			たまねぎ ごぼう　しょうが			23.3
	野菜と生揚げのそぼろ煮	ぶたにく　なまあげ		こまつな　にんじん	こんにゃく　たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも		
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ			
17 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		572
	豚キムチ	ぶたにく		にんじん　にら	キャベツ　たまねぎ はくさいキムチ	さとう		22.9
	チンゲンサイとはるさめの卵スープ	ベーコン たまご　とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ　ねぎ	ほししいたけ	はるさめ でんぷん	ごまあぶら	
	冷凍みかん				みかん			

歯と口の健康週間　よくかんで食べましょう

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　たんぱく質基準値 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》

6月は食育月間です！

小学校

18 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		611
	めひかりのフライ（2個）		めひかり			パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.7
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく はんぺん		にんじん	こんにゃく えだまめ しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう		
	キャベツのアーモンドあえ			にんじん こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド	
6月19日(水)は『愛知を食べる学校給食の日』です。								
愛知県でとれた食材がたくさん使われます！ （愛知県産食材はあみかけで表します）								
19 水	芋川うどん 牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ 刈谷市産しいたけ	きしめん さとう でんぷん		666
	（きしめん・汁）							22.8
	刈谷市産大豆と野菜のかき揚げ	刈谷市産だいず		にんじん	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	こめあぶら	
	キャベツと切り干し大根のごま酢あえ				きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
	プチ蒲郡みかんゼリー					ゼリー 蒲郡みかん果汁のゼリーです		
20 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		539
	さわらの白しょうゆ焼き	さわら						24.8
	なすのみそ汁	とりにく まめみそ		ねぎ	なす キャベツ	じゃがいも		
	けんちょう（山口県）	ベーコン とうふ		にんじん さやいんげん	だいこん ほししいたけ	さとう	こめあぶら	
21 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		588
	厚焼き卵	たまご						23.6
	じゃが芋と大豆のうま煮	とりにく だいず		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう		
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ とうもろこし			
24 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		639
	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ	さけなかぼね		だいこん			28.8
	高野豆腐のいり煮	とりにく はんぺん こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	じゃがいも さとう		
	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	
25 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		579
	まぐろカツ	まぐろ			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	20.4
	実だくさんみそ汁	あぶらあげ こめみそ まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ			
	◆牛肉とごぼうの甘辛煮	ぎゅうにく		にんじん	こんにゃく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま	
26 水	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		642
	オムレツ	たまご						29.8
	刈谷市産大豆のポークビーンズ	ぶたにく 刈谷市産だいず	だっしふんにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら	
	アスパラサラダ			グリーンアスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
27 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		568
	ちくわのいそ辺揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	こめあぶら	21.6
	野菜と豆腐のうま塩煮	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく えのきたけ	じゃがいも		
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
28 金	カレーそぼろご飯 牛乳	ぶたにく	飲用牛乳		とうもろこし たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	こめ おおむぎ さとう		644
	（麦ご飯・具）							24.6
	子持ちししゃもフライのレモン煮（2個）		こもちししゃも		レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	こめあぶら	
	ひよこ豆のミネストローネ	ベーコン		あかパプリカ トマト	たまねぎ キャベツ	ひよこまめ じゃがいも さとう	こめあぶら	

平成小学校 6年生 榊原 ほのかさんの我が家のじまん料理です

愛知県産の食材（6月の予定） 主食（こめ（刈谷市産）こむぎ） 飲用牛乳 さやいんげん 小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 玉ねぎ なす 牛肉 豚肉 めひかり しらす干し 卵 青のり粉 冷凍みかん 大豆 みそ 切り干し大根 干ししいたけ

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「山口県」です。

山口県

けんちょう

江戸時代に誕生した「けんちょう」は、豆腐と大根、にんじんを煮た料理が始まりで、特別な日に食べられていました。現在では、地域や家庭の特色を生かして、さまざまな具材を加えた家庭料理として食べられています。

給食では、山口県の多くの地域で食べられている「けんちょう」の具材を使っています。