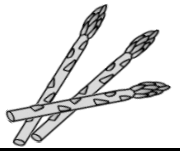


令和6年6月分 予定献立表



中学校

刈谷市学校給食センター

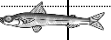
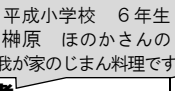
日 ／ 曜	献立名 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 主にエネルギーになる食品		エネ ルギ (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 油脂・種実類	
3 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	生揚げのオイスターソースいため	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ しめじ	砂糖 でん粉		813
	肉団子の甘辛煮(2個)	鶏肉			玉ねぎ			32.6
	キャベツともやしのナムル				もやし キャベツ しょうが		ごま油	
4 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	896
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		32.6
	刈谷市産大豆と小魚の甘辛煮	刈谷市産大豆	小魚(いわし)			砂糖	米油	
5 水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・ソース) 牛乳	豚肉 大豆	飲用牛乳	トマト にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ	ソフトめん 砂糖		830
	鶏肉の塩レモン焼き	鶏肉			レモン果汁		米油	36.4
	ぶどうゼリーのフルーツあえ				みかん 黄桃	ぶどうゼリー		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
6 木	いわしの梅煮	いわし			梅肉			726
	八杯汁	ちくわ 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ	里芋		28.3
	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	
	五穀ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 大麦 玄米 きび		
7 金	大豆とひよこ豆のチキンカレー	鶏肉 大豆		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	ひよこ豆	米油 カレールウ	836
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油	27.1
	福神あえ				キャベツ 福神漬け		ごま	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
10 月	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 にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	797
	鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう 枝豆	じゃが芋 砂糖		33.8
	小松菜としらすのふりかけ	かつお節	しらす干し	小松菜		砂糖	ごま ごま油	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
11 火	鶏肉とレバーのごまがらめ	鶏肉 鶏レバー			しょうが	でん粉 砂糖	米油 ごま	800
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しめじ	でん粉		31.0
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	
	黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		
12 水	白身魚香味フライ	たら		パセリ バジル		小麦粉 パン粉	米油	789
	白いんげん豆のポターージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム		玉ねぎ マッシュルーム	白いんげん豆 じゃが芋	ベシャメルソース	32.3
	キャベツのレモンサラダ			にんじん	キャベツ レモン果汁	砂糖		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
14 金	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			766
	野菜と生揚げのそぼろ煮	豚肉 生揚げ		小松菜 にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋		28.7
	キャベツの赤じそあえ			赤じそ	キャベツ			
	刈谷市産ミニトマト			刈谷市産ミニトマト				
17 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	豚キムチ	豚肉		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ	砂糖		716
	チンゲンサイとはるさめの卵スープ	ベーコン 卵 豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	干しいたけ	はるさめ でん粉	ごま油	27.0
	冷凍みかん				みかん			
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 830kcal	たんぱく質基準値 34.2g



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。



中学校

18 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	めひかりのフライ(3個)			めひかり 			パン粉 小麦粉	米油	78.8
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉 はんぺん			にんじん	こんにやく 枝豆 しょうが 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		28.0
	キャベツのアーモンドあえ				にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖	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 (きしめん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 刈谷市産しいたけ 	きしめん 砂糖 でん粉 		
	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	79.0
	キャベツと切り干し大根のごま酢あえ					切り干し大根 キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	26.5
	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			米		
	さわらの白しょうゆ焼き		さわら						68.3
	なすのみそ汁		鶏肉 豆みそ		ねぎ	なす キャベツ	じゃが芋		29.7
	けんちょう(山口県)		ベーコン 豆腐		にんじん さやいんげん	大根 干しいたけ	砂糖	米油	
21 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	厚焼き卵		卵						72.6
	じゃが芋と大豆のうま煮		鶏肉 大豆		にんじん さやいんげん	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		26.9
	海そうサラダ			海そう		キャベツ とうもろこし			
24 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	さけのみぞれ銀紙焼き		さけ	さけ中骨		大根			80.1
	高野豆腐のいり煮		鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	じゃが芋 砂糖		34.1
	ひじきサラダ			ひじき 		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
25 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	まぐろカツ		まぐろ			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	75.7
	実だくさんみそ汁	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 	油揚げ 米みそ 豆みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ			25.6
	◆牛肉とごぼうの甘辛煮		牛肉		にんじん	こんにやく ごぼう	砂糖	ごま油 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		
	オムレツ		卵						80.0
	刈谷市産大豆のポークビーンズ		豚肉 刈谷市産大豆 	脱脂粉乳 	にんじん パセリ トマト グリーンアスパラガス にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油	36.1
	アスパラサラダ					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			米		
	ちくわのいそ辺揚げ		ちくわ	青のり粉			小麦粉	米油	71.6
	野菜と豆腐のうま塩煮		豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ にんにく えのきたけ	じゃが芋		25.8
	たくあんあえ					キャベツ たくあん		ごま	
28 金	カレーそばろご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	豚肉	飲用牛乳		とうもろこし 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	米 大麦 砂糖		80.8
	子持ちししゃもフライのレモン煮(3個)			子持ちししゃも		レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油	30.0
	ひよこ豆のミネストローネ		ベーコン		赤パプリカ トマト	玉ねぎ キャベツ	ひよこ豆 じゃが芋 砂糖	米油	

愛知県産の食材 (6月の予定) 主食(米(刈谷市産) 小麦) 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 ビーマン 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。

