

令和6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 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	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
1月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		小	中高
	なす入りマーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なす にんにく	さとう でんぶん		610	671
	野菜しゅうまい(2個)	たら		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいのかわ		23.2	25.5
	切り干しで中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
2火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう		649	713
	鶏じゃが	とり にく		にんじん さやいんげん	こんにゃく ほししいたけ たまねぎ	じゃがいも さとう		28.2	31.0
	まめまめサラダ	だいず			キャベツ とうもろこし	ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	ドレッシング		
3水	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パン			
	ハンバーグのきのこソースかけ	ぶたにく とり にく みそ			たまねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ マッシュルーム	さとう でんぶん	こめあぶら	668	734
	コーンスープ	ベーコン	きゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター ポタージュのもと	26.9	29.5
	野菜ソテー			にんじん	キャベツ		こめあぶら		
4木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	とりレバー とり にく			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	636	699
	野菜と生揚げの有機豆乳煮	ぶたにく なまあげ ゆきとうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ		ごま		28.1	30.9
	ツナとひじきのいため煮	まぐろあぶらづけ ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら		
5金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			600	660
	そうめん汁	あぶらあげ	にんじん こまつな オクラ	えのきたけ	そうめん			20.9	23.0
	キャベツとわかめの三杯酢	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう				
8月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	◆愛知の産物を使った具だくさん八宝菜	ぶたにく いか うずらたまご	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ほししいたけ にんにく	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		25.0	27.5
	もやしときゅうりのナムル		きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら				
9火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら	602	662
	夏野菜のみそ汁	ぶたにく あぶらあげ まめみそ	オクラ かぼちゃ ねぎ	なす				22.7	24.9
	じゃが芋のカレーきんぴら		ピーマン にんじん		じゃがいも さとう	こめあぶら			
10水	タンタンメン (ラーメン・スープ) 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 にんにく きくらげ	ラーメン でんぶん	ごま ごまあぶら	614	675
	焼きぎょうざ(2個)	とり にく ぶた にく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		26.5	29.1
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ とうもろこし				
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ			
11木	高野豆腐のいり煮	とり にく はんぺん こうやとうふ		にんじん	こんにゃく だいこん たまねぎ	さとう		633	696
	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	22.8	25.0
	青じそときゅうりの昆布あえ		こんぶ	あおじそ	きゅうり		ごまあぶら		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ			
12金	鶏肉のねぎ塩焼き	とり にく		ねぎ				626	688
	生揚げのうま煮	ぶた にく なまあげ	にんじん	えだまめ たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	じゃがいも さとう			28.7	31.5
	ゴーヤのおかかいため	まぐろあぶらづけ ちくわ かつおぶし		ゴーヤ たまねぎ とうもろこし		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》

特別支援学校

16 火	かてめし(埼玉県) (麦ご飯・臭)	牛乳	あぶらあげ	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きりほしだいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう		589	647
	かれいフライのレモン煮		かれい			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	25.5	28.0
	なすととうがんのみそ汁		とりこく とうふ むぎみそ あわせみそ		こまつな	こんにやく とうがん なす				
17 水	クロスロールパン	牛乳		飲用牛乳			クロスロールパン		691	760
	ほうれん草入りオムレツ		たまご		ほうれんそう				30.0	33.0
	ポークビーンズ		ぶたにく 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		
18 木	グリーンサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ げんまい		666	732
	夏野菜カレー		ぶたにく		にんじん あかパプリカ トマト	たまねぎ きりほしだいこん なす にんにく えだまめ とうもろこし		カレールー	21.5	23.6
	じゃが芋のごまサラダ						じゃがいも	ごま ドレッシング		
	冷凍みかん					みかん				

愛知県産の食材 主産(こめ(刈谷市産) こむぎ) 飲用牛乳 じゃがいも あおじそ さやいんげん オクラ こまつな チンゲンサイ ゴーヤ にんじん ねぎ パセリ ビーマン (7月の予定) きゅうり 玉ねぎ とうがん なす かぼちゃ れいとうみかん きくらげ ぶたにく だいず みそ うずらたまご きりほしだいこん ほししいたけ

いよいよ夏本番です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえましょう。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



にほんぜんこくあじ
日本全国味めぐり

こんげつ あじ さいたまけん
今月の味めぐりは「埼玉県」です



かてめし

埼玉県秩父地方を中心とした郷土料理です。米の生産量が比較的小さい地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理といわれています。油揚げと、にんじんや大根、干しいたけなどの野菜をいためて甘辛く煮たものを、ご飯に混ぜ合わせて作ります。給食では、大根の代わりに、刈谷市の特産物の切り干し大根を使っています。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

あお 青じそときゅうりのこんぶあえ

—材料(4人分)—

青じそ	2 g
きゅうり	145 g
しおこんぶ 塩昆布	6 g
ごま油	小さじ1/2

—作り方—

- ① 青じそは千切り、きゅうりは輪切りにします。
- ② きゅうりはさっと茹で、冷ましておきます。
- ③ ②に青じそ、塩昆布、ごま油を加え、混ぜ合わせて出来上がりです。

食まる5人がそろって 朝食の組み合わせ



※白にちは給食での実施日

旬の青じそときゅうりを使った、簡単に作れるレシピです。青じそを千切りにすることで、風味良く仕上がります。