

令和6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 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	
		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		炭水化物	脂質
				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
1月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	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 でんぷん	
	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	
	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	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	さばのみそ煮	さば みそ					
	鶏じゃが	とり にく		にんじん さやいんげん	こんにやく ほししいたけ たまねぎ	じゃがいも さとう	
	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 でんぷん	こめあぶら
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	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
	野菜ソテー			にんじん	キャベツ		こめあぶら
4木	ご飯 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	でんぷん さとう	こめあぶら
	野菜と生揚げの有機豆乳煮	ぶたにく なまあげ ゆうきとうにゅう		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ		ごま
	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	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく		
	そうめん汁			にんじん こまつな オクラ	えのきたけ	そうめん	
	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	水ようかん					みずようかん	
	ご飯 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	でんぷん	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
9火	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
	ご飯 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
	夏野菜のみそ汁	ぶたにく まめみそ		オクラ かぼちゃ ねぎ	なす		
10水	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
	タンタンメン (ラーメン・スープ)	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 でんぷん	ごま ごまあぶら
	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	
	海そうサラダ		わかめ		キャベツ とうもろこし		
11木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	高野豆腐のいり煮	とり にく はんぺん こやどうふ		にんじん	こんにやく だいこん たまねぎ	さとう	
	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
	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
12金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	鶏肉のねぎ塩焼き	とり にく		ねぎ			
	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 こんにやく ほししいたけ	じゃがいも さとう	
	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		

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》

形態食

16 火	かてめし(埼玉県) (ご飯・具)	牛乳		いんとうぎゅうこう 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ さとう	
	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
	なすととうがんのみそ汁	とりにく 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	
	ほうれん草入りオムレツ	たまご			ほうれんそう			
	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	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
	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 きりぼしだいこん なす にんにく			カレールー
	じゃが芋のごまサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ごま ドレッシング	
	みかんゼリー					ゼリー		

愛知県産の食材
(7月の予定)

主食(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 ピーマン
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 きりぼしだいこん 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
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

一材料 (4人分)

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

一作り方

- 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



7月11日

※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。