

令和6年7月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

中学校

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	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	たんぱく質 ばい(%)
		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	
1月	ご飯	牛乳					米	
	なす入りマーボー豆腐		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ なす にんにく	砂糖 でん粉	75.8
	野菜しゅうまい(2個)		たら		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮	27.2
	切り干し中華サラダ					切り干し大根 きゅうり	砂糖 ごま ごま油	
2火	ご飯	牛乳					米	
	さばの銀紙焼き		さば みそ				砂糖	81.8
	鶏じゃが		鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにやく 干しいたけ 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	33.6
	まめまめサラダ		大豆			キャベツ とうもろこし	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	ドレッシング
3水	サンドイッチパンズパン	牛乳					サンドイッチパンズパン	
	ハンバーグのきのこソースかけ		豚肉 鶏肉 みそ			玉ねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ マッシュルーム	砂糖 でん粉	75.2
	コーンスープ		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 バター ポタージュの素	29.6
	野菜ソテー				にんじん	キャベツ	米油	
4木	ご飯	牛乳					米	
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ		鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	80.3
	野菜と生揚げの有機豆乳煮		豚肉 生揚げ 有機豆乳		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	ごま	33.2
	ツナとひじきのいため煮		まぐろ油漬け ちくわ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖 米油	
5金	ご飯	牛乳					米	
	いわしの梅煮		いわし			梅肉		77.4
	そうめん汁		油揚げ		にんじん 小松菜 オクラ	えのきたけ	そうめん	26.3
	キャベツとわかめの三杯酢 【わらびもち】					キャベツ きゅうり	砂糖 わらびもち	
8月	ご飯	牛乳					米	
	◆愛知の産物を使った具だくさん八宝菜		豚肉 いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ 干しいたけ にんにく	でん粉	80.8
	春巻き もやしときゅうりのナムル		豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮 米油	29.8
9火	ご飯	牛乳					米	
	ちくわの利休揚げ		ちくわ				小麦粉	76.4
	夏野菜のみそ汁		豚肉 油揚げ 豆みそ		オクラ かぼちゃ ねぎ	なす	ごま 米油	27.4
	じゃが芋のカレーきんぴら				ピーマン にんじん		じゃが芋 砂糖 米油	
10水	ご飯	牛乳					米	
	タンタンメン (ラーメン・スープ)		豚肉 はんぺん 合わせみそ		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	73.6
	焼きぎょうざ(3個) 海そうサラダ		鶏肉 豚肉		いら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮 キャベツ とうもろこし	31.3
11木	ご飯	牛乳					米	
	高野豆腐のいり煮		鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん	こんにやく 大根 玉ねぎ	砂糖	79.9
	枝豆コロッケ 青じそときゅうりの昆布あえ					枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	27.4
12金	ご飯	牛乳					米	
	鶏肉のねぎ塩焼き		鶏肉		ねぎ			79.7
	生揚げのうま煮 ゴーヤのおかかいため		豚肉 生揚げ		にんじん	枝豆 玉ねぎ こんにやく 干しいたけ ゴーヤ 玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 砂糖 米油	34.5

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

16	かてめし (埼玉県) (麦ご飯・具)	牛乳	油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 切り干し大根 干しいたけ	米 大麦 砂糖		707
	火 かわいフライのレモン煮		かわい			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	30.2
	なすととうがんのみそ汁		鶏肉 豆腐 麦みそ 合わせみそ		小松菜	こんにやく とうがん なす			
17	クロスロールパン	牛乳		飲用牛乳			クロスロールパン		810
	ほうれん草入りオムレツ		卵		ほうれん草				
	水 ポークビーンズ		豚肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油	35.2
	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	
18	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 玄米		815
	木 夏野菜カレー		豚肉 豚レバー		にんじん 赤パプリカ トマト	玉ねぎ 切り干し大根 なす にんにく		カレールー	
	じゃが芋のごまサラダ					枝豆 とうもろこし	じゃが芋	ごま ドレッシング	25.5
	冷凍みかん					みかん			

愛知県産の食材 (7月の予定) 主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 じゃが芋 青じそ さやいんげん オクラ 小松菜 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 冷凍みかん きくらげ 豚肉 大豆 みそ うずら卵 切り干し大根 干しいたけ

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。



日本全国味めぐり

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少ない地域で、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♪

青じそときゅうりの昆布あえ

一材料 (4人分) 一

- 青じそ 2g
- きゅうり 145g
- 塩昆布 6g
- ごま油 小さじ1/2

一作り方一

- 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

玉子焼き

フルーツヨーグルト

しらすおにぎり

青じそときゅうりの昆布あえ
7月11日

※日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。