

# 令和8年5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 <small>主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順</small>	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 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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 金	たけのこご飯 (麦ご飯・具) <b>こどもの日献立</b>	牛乳	とりにく	飲用牛乳	にんじん	えだまめ たけのこ ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	小 中高 639 702
	サーモンフライ		さけ			しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.4 27.9
	新じゃが芋とわかめのみそ汁		あぶらあげ こめみそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	しんじやがいも		
	子どもの日ゼリー						こどものひゼリー		
7 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	キムチ鍋		ぶたにく とうふ あわせみそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ はくさいキムチ			537 591
	えびしゅうまい		えび たら			たまねぎ	しゅうまいのかわ		22.7 25.0
	もやしときゅうりのナムル					もやし きゅうり しょうが	ごまあぶら		
8 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	切り干し大根のキーマカレー		ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ きりほしたいこん にんにく		カレールー	727 800
	コロッケ		ぶたにく きゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト パンこ こむぎこ	こめあぶら	21.1 23.2
	フルーツのレモンゼリーあえ					おうとう パイナップル	レモンゼリー		
11 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ビーンズマーボー		ぶたにく だいず とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	634 697
	焼きぎょうざ(2個)		ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		26.5 29.2
	切り干し中華サラダ					きりほしたいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	
12 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	かつおカツ		かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	612 673
	鶏じゃが		とりにく ちくわ		さやいんげん にんじん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう		22.0 24.2
	たくあんあえ					キャベツ たくあん		ごま	
13 水	黒ロールパン	牛乳		飲用牛乳			くろロールパン		
	ポークウインナー		ウインナー						648 713
	かぼちゃのポタージュ		とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシヤメルソース	24.5 27.0
	コーンサラダ					きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	<b>刈谷市産ミニトマト</b>				<b>刈谷市産ミニトマト</b>				
14 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ハンバーグのたまねぎソースかけ		とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん		591 650
	大根と鶏肉の煮物		とりにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん しょうが	さとう		23.9 26.3
	キャベツのごま酢あえ				みつば	キャベツ	さとう	ごま	
15 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	塩こうじのチキンカツ		とりにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら	610 671
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ こめみそ まめみそ		にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ	じゃがいも		23.8 26.2
ひじきのいため煮		はんべん	ひじき	にんじん	えだまめ とうもろこし	さとう	こめあぶら		
18 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	かつおのおかか煮		かつお かつおぶし			しょうが			591 650
	高野豆腐の卵とじ		とりにく たまご こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう		30.1 33.1
キャベツの赤じそあえ				あかじそ	キャベツ				
19 火	ツナとコーンのピラフ (麦ご飯・具)	牛乳	まぐるあぶらづけ	飲用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし しょうが	こめ おおむぎ	こめあぶら	669 736
	チーズミンチカツ		ぶたにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.8 30.6
	豆乳野菜スープ		ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	じゃがいも		

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 ㊦ 旬の料理 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 28.3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

20 水	カレーうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	とりにく あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	しらたまうどん でんぶん さとう	584	642
	ちくわのいそ辺揚げ 大根ときゅうりの三杯酢		ちくわ	あおのり			こむぎこ こめあぶら	23.2	25.5
21 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	いわしの八丁みそ煮		いわし はっちょうみそ		ねぎ			637	701
	じゃが芋のそぼろ煮 小松菜とキャベツのアーモンドあえ		とりにく はんぺん		にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	じゃがいも さとう さとう アーモンド	26.3	28.9
22 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ビビンバの具		ふたにく		こまつな	もやし にんにく ほししいたけ	さとう	611	672
	にんじんしゅうまい(2個) はるさめとわかめのスープ		たら なまあげ		にんじん わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	しゅうまいのかわ はるさめ	25.0	27.5
25 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ 厚焼き卵		ふたにく とうふ たまご		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ	ごま	565	622
	じゃが芋のきんぴら				にんじん	こんにゃく	じゃがいも さとう ごまあぶら	23.7	26.1
26 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	さばのみそ煮 豚肉と野菜のしょうが煮		さば みそ ふたにく ちくわ		にんじん 小まつな	こんにゃく たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	627	690
	やみつききゅうり スラッピージョー					きゅうり にんにく	さとう ごまあぶら	24.9	27.4
27 水	スライスパン スラッピージョー	牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
	枝豆と白いんげん豆のクリームスープ パイナップルのシロップ漬け		ベーコン	ぎゅうにゅう だつしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ パイナップル	じゃがいも しろいんげんまめ	668	734
	パイナップルのシロップ漬け							バター ベシャメルソース	29.5
28 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	鶏肉とレバーの甘辛だれ シャーレン豆腐		とりにく とりレバー ふたにく えび とうふ		にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが たまねぎ しょうが ほししいたけ	でんぶん さとう さとう でんぶん	668	735
	中華あえ					キャベツ きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	29.5	32.5
29 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	いかフライのレモン煮 有機豆乳みそ汁		いか とうふ、ゆうきとうにゅう あわせみそ		こまつな	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	576	634
	◆ピーマンとにんじんのしらす入りきんぴら				しらすほし	ピーマン にんじん	ごま ごまあぶら	23.1	25.4

愛知県産の食材 (今月の予定) 主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 飲用牛乳 小松菜 チンゲンサイ ねぎ パセリ 三つ葉 キャベツ きゅうり  
大根 たまねぎ 白菜 豚肉 卵 たけのこ 大豆 豆みそ 豆乳 切り干し大根 干しいたけ

じもと しゅん あじ ひ  
地元の旬を味わう日

今月の旬は「ミニトマト」です



ミニトマト(施設栽培) 主な産地:愛知県東部 旬の時期:10月から6月  
愛知県は「ミニトマト」の収穫量全国第2位の主要な産地です。今月の「ミニトマト」は、刈谷市で作られたものです。ビニールハウスで栽培されていて、蜂を使って受粉をしています。有機肥料を使って育てられた安全で甘みの強い「ラプリーさくら」という品種です。生産農家の方の愛情が込められています。地元の味を味わって、よくかんで食べましょう。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

たくあんあえ

一材料(4人分)

- キャベツ 120g
- たくあん 60g
- 白いりごま 小さじ1
- 塩 少々

一作り方

- ① キャベツとたくあんは千切りにします。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツをさっとゆでて冷ましておきます。
- ③ ②のキャベツにたくあんと白いりごまを加えてあえます。
- ④ 味をみて塩を加えて出来上がりです。

12日の給食に登場します。

