

令和8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		エネルギー (kcal)	
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	
		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		飲用牛乳			米		841	
	子持ちししゃもフライ(3個)		子持ちししゃも			パン粉 小麦粉	米油		
	[ソース]								
	生揚げのうま煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖			31.3
	キャベツと小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
2 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		736	
	焼きぎょうざ(3個)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮			
	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			
	中華スープ	かまぼこ 豆腐		チンゲンサイ ねぎ	白菜 とうもろこし えのきたけ 干しいたけ	はるさめ			28.9
	乾燥小魚		乾燥小魚(いわし)						
3 水	みそあんかけめん (ソフトめん・汁)	鶏肉 油揚げ 豆みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	ソフトめん 砂糖 でん粉		855	
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			38.5	
	キャベツとハムのさっぱりいため	ハム			キャベツ とうもろこし		米油		
4 木	6月4日~10日は歯と口の健康週間です!		飲用牛乳			米		803	
	ご飯 牛乳								
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖			
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん ねぎ	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖			35.5
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま		
刈谷市産ミニトマト			刈谷市産ミニトマト						
5 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		725	
	ちくわの赤じそ揚げ	ちくわ		赤じそ		小麦粉	米油		
	野菜と豆腐のうま塩煮	豚肉 豆腐		にんじん	こんにやく キャベツ にんにく えのきたけ	じゃが芋	ごま		27.3
	チンゲンサイとわかめの和風サラダ		わかめ	チンゲンサイ	もやし		ドレッシング		
8 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		789	
	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		
	じゃが芋とオクラのみそ汁	鶏肉 豆みそ 米みそ		にんじん オクラ	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋			29.8
9 火	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		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		791	
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油		
コーンしゅうまい(2個)	たら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮		30.2		
10 水	はるさめとキャベツのパンパシジーサラダ				キャベツ もやし	はるさめ	ドレッシング		
	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		747	
	キャベツとじゃが芋の洋風煮	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ しめじ	じゃが芋			
オムレツ	卵						33.9		
12 金	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	ドレッシング		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		754	
	かつおのおかか煮	かつお かつお節			しょうが				
なすのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん	こんにやく キャベツ なす			32.8		
15 月	かぼちゃの煮物			かぼちゃ		砂糖	米油		
	五穀ご飯 牛乳		飲用牛乳			米 大麦 玄米 きび		871	
	チキンと刈谷市産大豆のカレー	鶏肉 刈谷市産大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ		米油 カレールウ		
	コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉	米油		27.6
福神あえ				キャベツ 福神漬		ごま			

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 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	けんちんしのだ		豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん				734
	[甘みそ]		甘みそ						
	鶏肉と根菜のとりみ汁		鶏肉		にんじん ねぎ	こんにやく 大根	じゃが芋 でん粉		27.2
	しらすとキャベツのにんにくいため			しらす干し 昆布		キャベツ とうもろこし にんにく		ごま油	
6月17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)									
17 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 干ししいたけ	きしめん 砂糖 でん粉 		755
	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	さつまいも 小麦粉	米油	26.4
	愛知のキャベツ赤じそあえ				赤じそ 	キャベツ きゅうり			
18 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 		
	塩こうじのチキンカツ		鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	822
	◆たっぷり野菜入りスープ		ベーコン 		にんじん	大根 切り干し大根 玉ねぎ にんにく	里芋	米油	26.3
	アスパラサラダ 【フローズンヨーグルト】			ヨーグルト 	グリーンアスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
19 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	野菜といかのお好みはんぺん		たら いか かつお節			キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉	米油	742
	じゃが芋と刈谷市産大豆のそぼろ煮		鶏肉 刈谷市産大豆		にんじん さやいんげん	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		26.5
	オレンジ					オレンジ			
22 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	春巻き		豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	805
	マーボー豆腐		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	29.7
	もやしときゅうりのナムル					もやし きゅうり		ごま油	
23 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ		まぐろ 鶏レバー			しょうが	でん粉 米粉 砂糖	米油 アーモンド	732
	チンゲンサイと生揚げの豆乳みそ汁		生揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ			30.1
	じゃが芋のカレーいため		ベーコン				じゃが芋	米油	
24 水	愛知のツイストパン	牛乳		飲用牛乳			愛知のツイストパン		
	ハンバーグのトマトソースかけ		鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖	米油	882
	じゃが芋と豆のクリームスープ		ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	枝豆 玉ねぎ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 じゃが芋	ベシヤメルソース	30.8
	フルーツの白桃ゼリーあえ					黄桃 パイナップル	白桃ゼリー		
25 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの梅煮		いわし			梅肉			779
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		28.5
	切り干し大根のごま酢あえ					切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
26 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	厚焼き卵		卵						726
	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 小松菜	こんにやく 大根 ごぼう	砂糖		28.4
	キャベツのいそ香あえ			のり		キャベツ もやし	砂糖		
29 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	あじフライの甘酢だれ		あじ		にんじん ねぎ		小麦粉 パン粉 砂糖	米油	839
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉 ちくわ		にんじん 小松菜	こんにやく 玉ねぎ しょうが	じゃが芋 砂糖		30.0
	冷凍みかん					みかん 			
30 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	肉団子の甘辛煮(2個)		鶏肉			玉ねぎ			707
	ニラみそスープ		鶏肉 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん にら チンゲンサイ	ごぼう キャベツ しょうが にんにく	じゃが芋	ごま油	26.3
	海そうサラダ			海そう		きゅうり とうもろこし			

愛知県産の食材 (今月の予定) 主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 じゃが芋 小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ なす 白菜 鶏肉 豚肉 しらす干し 赤じそ 福神漬 冷凍みかん 大豆 豆みそ 切り干し大根 干ししいたけ