

令和8年7月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	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	ビタミン		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵 豆・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	たんぱく質 (g)
1 水	サンドイッチパンズパン		牛乳 飲用牛乳				サンドイッチパンズパン	
	ドライカレーサンドの具	ぶたにく		あかパパリカ	たまねぎ	さとう コーンスターチ		627
	枝豆のクリームスープ		ぎゅうにゅう だつしふんにゅう		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	ベシヤメルソース	29.1
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
2 木	ご飯		牛乳 飲用牛乳				こめ	
	いかカツ	いか				パンこ こむぎこ	こめあぶら	578
	野菜たっぷり中華スープ	ベーコン とろふ		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ ほししいたけ	でんぷん		23.5
	ピーマンと豚肉のオイスターいため	ぶたにく		ピーマン にんじん	しめじ	でんぷん	ごまあぶら	
3 金	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	666
	みだくさんみそ汁	ぶたにく こめみそ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん たまねぎ	じゃがいも		23.2
	◆愛知県産切り干し大根を使った大豆のに物	だいず あぶらあげ		にんじん	きりぼしたいこん	さとう	こめあぶら	
6 月	ご飯		牛乳 飲用牛乳				こめ	
	子持ちししゃもフリッター(2個)		こもちししゃも あおさ			こむぎこ	だいずあぶら こめあぶら	686
	野菜とウインナーのコンソメ煮	ポークウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	じゃがいも		22.0
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
7 火	ご飯		牛乳 飲用牛乳				こめ	
	ハンバーグのおろしソース	とりにく ぶたにく		あおじそ	たまねぎ だいこん	さとう		623
	そうめん汁	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな オクラ	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	そうめん		23.2
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ もやし			
8 水	豆乳ちゃんぽん	ぶたにく えび とうにゅう	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ラーメン でんぷん		665
	愛知のしそ入り鶏春巻き	とりにく		にんじん あおじそ	たまねぎ キャベツ しろうが しょうが	はるさめ はるまきのかわ	こめあぶら	29.7
	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		ごまあぶら	
	ご飯		牛乳 飲用牛乳				こめ	
9 木	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	654
	夏野菜のみそいため	ぶたにく なまあげ まめみそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ なす しょうが にんにく	さとう でんぷん	こめあぶら	26.6
	チンゲンサイとわかめのサラダ		わかめ	チンゲンサイ	もやし		ドレッシング	
	プチ桃ゼリー					ゼリー		
10 金	ご飯		牛乳 飲用牛乳				こめ	
	さばの塩こうじ焼き	さば						681
	じゃが芋のそぼろ煮	とりにく はんぺん		さやいんげん にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう		29.5
	ひじきサラダ		ひじき			えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング
13 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 ねぎ	たまねぎ なす ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん		625
	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		24.7
	切り干しで中華サラダ				きりぼしたいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
14 火	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				641
	野菜と鶏肉のトマト煮	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも さとう		28.0
	キャベツとしらすのアーリオオーリオ		しらすし		キャベツ にんにく		オリーブオイル	

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 たんぱく質基準値 26.8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》



小学校

15	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごめ		
	いわしの八丁みそ煮	じもと しゆん あじ 地元の旬を味わう日	いわし はっちょうみそ		ねぎ			596
	野菜と生揚げの豆乳煮		ぶたにく なまあげ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ	ごま	26.6
	⑩ きゅうりとオクラの香味あえ		こんぶ	愛知県産オクラ	きゅうり しょうが	さとう		
16	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごめ		
	夏野菜のキーマカレー		ぶたにく		にんじん あかバプリカ きバプリカ トマト	たまねぎ きりほしたいこん なす にんにく	カレールー	624
	じゃが芋とコーンのサラダ				にんじん	とうもろこし	じゃがいも	19.7
	冷凍みかん				みかん			

愛知県産の食材 (今月の予定) 主食(ごめ(刈谷市産) こむぎ) 飲用牛乳 じゃがいも あおじそ オクラ こまつな チンゲンサイ ゴーヤ にんじん ねぎ ピーマン きゅうり たまねぎ なす だいず まめみそ とうにゅう きりほしたいこん ほししいたけ ぶたにく はっちょうみそ かぼちゃ そうめん みかん



じもと しゆん あじ ひ 地元の旬を味わう日

こんげつ しゆん 今月の旬は「オクラ」です。



オクラ 主な産地: 東三河地域 旬の時期: 6月から10月
 太陽の光をたっぷり浴びて育った愛知県の「オクラ」は、色が濃く新鮮で、独特の粘りが強いのが特徴です。新鮮なオクラを選ぶ時のポイントは、全体が細かいうぶ毛で覆われていて張りがあり、緑色が濃いものを選ぶことです。また、育ちすぎると硬くなるがあるので、小ぶりなものがおすすめです。

おすすめ

ちょうしょく つか きゅうしょく 朝食に使える給食レシピ♪

きゅうりとオクラの香味あえ

7月15日の給食に登場します。



ざいりょう (にんばん) 一材料 (4人分) 一

オクラ	20g
きゅうり	120g
しょうが	1.5g
塩昆布 (細切り)	1.5g
しょうゆ	大さじ1/2
和風だし (顆粒)	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
水	60ml

- つく かた 一作り方一
- ① オクラは板すり(塩をまぶしてする)をし、きゅうりは3mm幅程度の小口切り、しょうがはみじん切りにしておきます。
 - ② オクラときゅうりは熱湯でさっとゆで、冷水で冷まして水気を切り、オクラを5mm幅程度の小口切りにします。
 - ③ 鍋に水と和風だし、しょうゆ、砂糖を入れ加熱し、最後にしょうがを加えたれを作り、冷ましておきます。
 - ④ ②と塩昆布をあえたものに、味をみながら③のたれを混ぜ合わせて出来上がりです。

オクラやきゅうりは、身体の水成分バランスを整えてくれるカリウムが豊富に含まれています。夏バテ防止に効果があるので、夏におすすめのあえものです。暑さで食欲が落ちる夏にしょうがの香りは、食欲増進に効果があります。