

令和8年7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	赤い糸 主に体の組織をつくる食品		緑い糸 主に体の調子を整える食品		黄い糸 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・豆製品	牛乳・乳製品 牛乳・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 水	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			サンドイッチパンズパン		小	中高
	ドライカレーサンドの具	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ	さとう コーンスターチ		627	690
	枝豆のクリームスープ	えだまめ	きゆうり だつしふんにゆう		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	ベシヤメルソース	29.1	32.0
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゆうり		ドレッシング		
2 木	ご飯	牛乳	牛乳			こめ			
	いかカツ	いか				パンこ こむぎこ	こめあぶら	578	636
	野菜たっぷり中華スープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ ほししいたけ	でんぶん		23.5	25.9
	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	でんぶん	ごまあぶら		
3 金	ご飯	牛乳	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	733
	みたくさんみそ汁	ぶたにく こめみそ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく たいこん たまねぎ	じゃがいも		23.2	25.5
	◆愛知県産切り干し大豆を使った大豆のに物	たけいず あぶらあげ		にんじん	きりぼろたいこん	さとう	こめあぶら		
	【フローズンヨーグルト】		ヨーグルト						
6 月	ご飯	牛乳	牛乳			こめ			
	かつおフライ	かつお				パンこ こむぎこ	こめあぶら	651	716
	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		24.1	26.5
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゆうり とうもろこし		ドレッシング		
7 火	ご飯	牛乳	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		598	657
	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		22.4	24.6
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ もやし				
	水ようかん					みずようかん			
8 水	豆乳ちゃんぽん (ラーメン・スープ)	牛乳	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 でんぶん		665	732
	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 しるねぎ しょうが	はるさめ はるまきのかわ	こめあぶら	29.7	32.7
	ゴーヤのおかかいため	まぐるあぶらづけ 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		
9 木	ご飯	牛乳	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	でんぶん さとう	こめあぶら	654	719
	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 でんぶん	こめあぶら	26.6	29.3
	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	牛乳			こめ			
	さばのみそ煮	さば みそ						707	777
	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		27.3	30.0
	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	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 でんぶん		625	688
	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	27.2
	切り干し中華サラダ				きりぼろたいこん きゆうり	さとう	ごま ごまあぶら		
14 火	クロスロールパン	牛乳	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	705
	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	30.8
	キャベツとしらすのアーリオオーリオ		しらすぼし		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 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

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 はちちょうみそ		ねぎ					596 656
	野菜と生揚げの豆乳煮		ぶたにく なまあげ とうじゆう		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 29.3
	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 きりほしだいこん なす にんにく		カレールー		624 686
	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	ドレッシング		19.7 21.7
	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 とうじゆう きりほしだいこん ほしいたけ ぶたにく はちちょうみそ 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。



一材料 (4人分) ー

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

一作り方ー

- ① オクラは板ずり(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。