

令和8年7月分 予定献立表



形態食

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	
		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
1 水	サンドイッチバンズパン	牛乳	牛乳				サンドイッチバンズパン
	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
	枝豆のクリームスープ		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		たまねぎ えだまめ		じゃがいも ベシヤメルソース
	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	牛乳				こめ
	いかカツ	いか					パンこ こむぎこ こめあぶら
	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
	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
	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 だいこん たまねぎ		じゃがいも
	◆愛知県産切り干し大豆を使った大豆のに物 【フローズンヨーグルト】	だいず		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	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
	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
	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	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
	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
	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				ラーメン でんぶん
	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 しろねぎ しょうが		はるさめ はるまきのかわ
	ゴーヤのおおかいため	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
	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
	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					
	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
	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
	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
	切り干し中華サラダ				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	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			
	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
	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

ドライカレーサンドの具をパンにはさんで食べましょう

七夕献立

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》



形態食

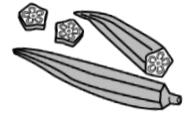
15	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
	いわしの八丁みそ煮	じもと しゆん あじ 地元の旬を味わう日	いわし はちちょうみそ		ねぎ			
	野菜と生揚げの豆乳煮		ぶたにく なまあげ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ		ごま
	⑩ きゅうりとオクラの香味あえ			こんぶ	愛知県産オクラ	きゅうり しょうが	さとう	
16	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
	夏野菜のキーマカレー		ぶたにく		にんじん あかバプリカ きバプリカ トマト	たまねぎ きりほしだいこん なす にんにく		カレールー
	じゃが芋とコーンのサラダ				にんじん	とうもろこし	じ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

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 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



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。