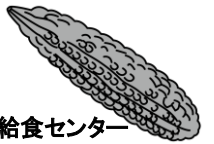


令和8年7月分 予定献立表



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 ン		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 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	豚肉			赤パプリカ	玉ねぎ	砂糖 コーンスターチ	725
	枝豆のクリームスープ			牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	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		飲用牛乳			米	
	いかカツ	いか					パン粉 小麦粉	米油
	野菜たっぷり中華スープ	ベーコン 豆腐			にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ 干しいたけ	でん粉	
	ピーマンと豚肉のオイスターいため	豚肉			ピーマン にんじん	しめじ	でん粉	ごま油
3 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	ちくわの利休揚げ	ちくわ					小麦粉	ごま 米油
	実だくさんみそ汁	豚肉 米みそ 豆みそ			にんじん ねぎ	こんにやく 大根 玉ねぎ	じゃが芋	
	◆愛知県産切り干し大根を使った大豆のに物	大豆 油揚げ			にんじん	切り干し大根	砂糖	米油
	【フローズンヨーグルト】			ヨーグルト				
6 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	子持ちししゃもフリッター(3個)			子持ちししゃも あおさ			小麦粉	大豆油 米油
	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 玉ねぎ しめじ	じゃが芋	
	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			米	
	ハンバーグのおろしソース	鶏肉 豚肉			青じそ	玉ねぎ 大根	砂糖	
	そうめん汁	鶏肉 かまぼこ			にんじん 小松菜 オクラ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	そうめん	
	キャベツの赤じそあえ				赤じそ	キャベツ もやし		
	【わらびもち】						わらびもち	
8 水	豆乳ちゃんぽん (ラーメン・スープ)	豚肉 えび 豆乳		飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	ラーメン でん粉	
	愛知のしそ入り鶏春巻き	鶏肉			にんじん 青じそ	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ しょうが	はるさめ 春巻きの皮	米油
	ゴーヤのおかかいため	まぐろ油揚げ ちくわ かつお節				ゴーヤ 玉ねぎ とうもろこし		ごま油
9 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	鶏レバー 鶏肉				しょうが	でん粉 砂糖	米油
	夏野菜のみそいため	豚肉 生揚げ 豆みそ			にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ なす しょうが にんにく	砂糖 でん粉	米油
	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			米	
	さばの塩こうじ焼き	さば						
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉 はんぺん			さやいんげん にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃが芋 砂糖	
	ひじきサラダ			ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング
13 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ			にんじん ねぎ	玉ねぎ なす 干しいたけ にんにく	砂糖 でん粉	
	野菜しゅうまい(3個)	たら			にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮	
	切り干しで中華サラダ					切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油
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	卵			ほうれん草			
	野菜と鶏肉のトマト煮	鶏肉			にんじん トマト	玉ねぎ しめじ グリーンピース	じゃが芋 砂糖	
	キャベツとしらすのアーリオオーリオ			しらす干し		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 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

	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
15	いわしの八丁みそ煮	地元の旬を 味わう日	いわし 八丁みそ		ねぎ				730
水	野菜と生揚げの豆乳煮		豚肉 生揚げ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ		ごま	30.1
	⑩きゅうりとオクラの香味あえ			昆布	愛知県産オクラ	きゅうり しょうが	砂糖		
16	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
木	夏野菜のキーマカレー		豚肉		にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ トマト	玉ねぎ 切り干し大根 なす にんにく		カレールー	771
	じゃが芋とコーンのサラダ				にんじん	とうもろこし	じゃが芋	ドレッシング	23.2
	冷凍みかん					みかん			

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 青じそ オクラ 小松菜 チンゲンサイ ゴーヤ にんじん ねぎ ピーマン
きゅうり 玉ねぎ なす 大豆 豆みそ 豆乳 切り干し大根 干しいたけ 豚肉 八丁みそ かぼちゃ そうめん みかん

地元の旬を味わう日

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ことがあるので、小ぶりなものがおすすめです。

おすすめ

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。



—材料(4人分)—

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

—作り方—

- 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。