

令和4年4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 たんぱく質 たんばく質 (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 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	
11月	金芽玄米ご飯	牛乳	牛乳			きんめげんまいごはん		649
	ポークストロガノフ	ぶたにく	だっしふんにゆう	トマト	えだまめ たまねぎ マッシュルーム		バター ハヤシルウ デミグラスソース	23.2
	じゃが芋ときゅうりのごまサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ごま ドレッシング	
	清見オレンジ				きよみオレンジ			
12月	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		687
	あじフライのレモン煮	あじ			レモンかじゆう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	27.5
	春野菜と生揚げの豆乳煮	ぶたにく なまあげ とうにゆう		チンゲンサイ にんじん	はるキャベツ たけのこ しめじ		ごま	
	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	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			ミルクロールパン		697
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ	こめあぶら	27.7
	ポテトスープ	ベーコン	だっしふんにゆう ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	マッシュポテト じゃがいも	バター ベシヤメルソース	
	カラフルソテー			こまつな あかバブリカ きバブリカ	キャベツ		こめあぶら	
14月	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		671
	いわしの梅煮	いわし				ばいにく		26.0
	新じゃが芋と生揚げの煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		
	たくあんあえ				キャベツ たくあん			
15月	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		617
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	24.0
	春野菜のみそ汁	とうふ あわせみそ		にんじん	こんにやく たけのこ たまねぎ はるキャベツ	じゃがいも		
	ごま大豆	刈谷市産だいず				さとう	ごま	
18月	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		678
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		こめあぶら コーンオイル カレー	21.5
	おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん ごぼう えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ とうもろこし			
19月	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		604
	鶏肉のかんきつソース	とりにく			みかん	マーマレード でんぶん	こめあぶら	24.8
	団子汁	かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい	じゃがもちボール じゃがいも		
	やみつききゅうり		4月19日は「よいきゅうりの日」		刈谷市産きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら	
20月	野菜たっぷりポロネーゼ	牛乳	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう	こめあぶら	33.5
	(ソフトめん・野菜たっぷりポロネーゼソース)							
	白身魚の香草焼き	メルルーサ		バジル	にんにく		こめあぶら	
	枝豆と春キャベツのサラダ				はるキャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング	
21月	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		635
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	21.0
	お祝いすまし汁	かまぼこ とうふ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ			
	キャベツのカラフルあえ			ひろしまな だこんば にんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ うめ とうもろこし			
【お祝いいちごゼリー】					いちごゼリー			
22月	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		680
	さばの銀紙焼き	さば こめみそ				さとう		30.9
	高野豆腐のいり煮	とりにく はんべん こうやどうふ		さやいんげん にんじん	ごぼう こんにやく	じゃがいも さとう		
	アーモンドあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	アーモンド	

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 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

25 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん		705
	ビーンズマーボー	ぶたにく だいず とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら
	春巻き	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ エリンギ もやし	はるまきのかわ こめあぶら
26 火	チンゲンサイのごまソースあえ	まぐろ		チンゲンサイ	きゅうり	さとう ねりごま だいずあぶら
	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん		
	けんちんしのだの野菜あんかけ	とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん	たけのこ えだまめ	さとう でんぶん
27 水	◆切りほし大根のすの物	こめみそ	わかめ	たまねぎ ふき えのきたけ	じゃがいも	
	小型ロールパン	牛乳	飲用牛乳	ごがたロールパン		
	野菜たっぷり焼きそば	ぶたにく ちくわ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	ちゅうかさそば こめあぶら
26 火	レバー入りつくね(2個)	とりにく とりレバー		たまねぎ		
	はちみつレモンゼリーのフルーツあえ			パイナップル みかん	はちみつレモンゼリー	

こんだてひょう みかた
献立表の見方



がっこうきゅうしょく は、がっこう おこな きょういく
学校給食は、学校で行う「教育のひとつ」で、「生きた教材」
として食育に活用されます。

こんだてめい うえ しゅしょく
献立名は、上から「主食」
「主菜」「副菜」「その他」
の順となっています。

献立名

給食に初めて
登場するメニュー
は太字になっ
ています。

◆マークの料理は
『我が家のじま
ん料理』です。
5、6年生が応募
してくれた中か
ら選ばれた料理
です。

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
	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たん	
主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	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 いも・砂糖	油脂・種実類	たん	ばく
ご飯	牛乳	飲用牛乳		ごはん			
◆天菜入りぶたつくね	ぶたにく		あおねぎ おおば	たまねぎ			742
湯葉入りみそ汁	ぶたにく ゆば こめみそ		ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ キャベツ	パン さとう でんぶん		23.2
ひじきのいため煮	あぶらあげ はんぺん	ひじき	しょうが しょうゆ しょう油				こめあぶら
ご飯	牛乳	飲用牛乳		ごはん			
藤岡のオレンジレモンソース				さとう	こめあぶら		692
玉ねぎたっぷり豆乳みそ汁							26.7
しそきゅうり			あかじそ	きゅうり			ごま
野菜たっぷりポロネーゼ	ぶたにく だいず		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	ソフめん こむぎ さとう		こめあぶら
ホワイトウイナー	ホワイトウイナー						28.9
コーンサラダ				キャベツ とうもろこし			トッピング

献立名

給食に初めて
登場するメニュー
は太字になっ
ています。

◆マークの料理は
『我が家のじま
ん料理』です。
5、6年生が応募
してくれた中か
ら選ばれた料理
です。

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

混ぜご飯やどんぶり物、めん料理は「献立名(主食・具または汁など)」と
なっています。主食と具(または汁など)を合わせて食べましょう。混ぜご
飯の具は、ごはんの容器の中でよく混ぜてから配膳しましょう。

献立表には、献立や材料などのほかにも、いろ
いろな食に関する情報が載っています。ぜひ、献
立表をよく見て、給食を食べましょう!

4月12日の給食レシピ紹介

春野菜と生揚げの豆乳煮



旬の野菜: 春キャベツ

作り方

- ① 豚肉、生揚げは一口大、春キャベツは2cm幅、チンゲンサイは1cm幅に切り、たけのこにんじんは5mm幅のいちょう切り、しめじは石突をとって小房に分ける。
- ② かつおだしに、豚肉、にんじん、たけのこを加えて煮る。
- ③ 生揚げ、しめじを加え、火が通ったら、酒、和風だしの素、薄口しょうゆを入れて煮る。
- ④ チンゲンサイ、春キャベツを加えて火を通し、豆乳、すりごまを加え、煮立たせないようにして、塩で味を調える。

～材料(4人分)～

豚肉	70g	豆乳	120g
生揚げ	140g	すりごま	6g
チンゲンサイ	80g	酒	大さじ1
にんじん	45g	かつおだし	100ml
春キャベツ	160g	薄口しょうゆ	小さじ2
水煮たけのこ	40g	塩	小さじ1/2
しめじ	50g	和風だしの素	小さじ1/2

※分量は給食レシピを元に作成した目安です。好みに合わせて調整してください。