

令和4年4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 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		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	
11月	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	ポークストロガノフ	豚肉	脱脂粉乳	トマト	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム		バター ハヤシルー デミグラスソース	818
	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	じゃが芋	ごま ドレッシング	27.6
	清見オレンジ				清見オレンジ			
12月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	あじフライのレモン煮	あじ			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	861
	春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	春キャベツ たけのこ しめじ		ごま	33.1
	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	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉	米油	880
	ポテトスープ	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	マッシュポテト じゃが芋	バター ベシャメルソース	33.6
	カラフルソテー			小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ		米油	
14月	ブチアセロラゼリー					ゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			841
	新じゃが芋と生揚げの煮物	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		31.0
15月	たくあんあえ				キャベツ たくあん			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	798
	春野菜のみそ汁	豆腐 合わせみそ		にんじん	こんにゃく たけのこ 玉ねぎ 春キャベツ	じゃが芋		31.9
18月	ごま大豆	刈谷市産大豆				砂糖	ごま	
	乾燥小魚		小魚 (いわし)			砂糖		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	チキンカレー	鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		コーンオイル 米油 カレールウ	851
19月	おからコロケ	おから		にんじん	切り干し大根 ごぼう 枝豆	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	25.5
	海そうサラダ		海そう		キャベツ とうもろこし			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉のかんきつソース 鶏肉				みかん	マーマレード でん粉	米油	806
20月	団子汁	かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜	じゃがもちボール じゃが芋		32.8
	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	砂糖	ごま油	
	角チーズ		チーズ					
	野菜たっぷりポロネーゼ 牛乳	豚肉 大豆	飲用牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ セロリ にんにく	ソフトめん 小麦粉 砂糖	米油	883
21月	白身魚の香草焼き	メルルーサ		バジル	にんにく		米油	42.1
	枝豆と春キャベツのサラダ				枝豆 春キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	若鶏の唐揚げ 鶏肉				しょうが	でん粉	米油	
22月	お祝いすまし汁	かまぼこ 豆腐		小松菜 にんじん	白菜 えのきたけ			847
	キャベツのカラフルあえ			広島菜 京菜 大根菜 にんじん かぼちゃ ほうれん草	キャベツ 梅 とうもろこし			26.5
	【花見団子】					花見団子		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
23月	さばの銀紙焼き	さば 米みそ				砂糖		827
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		さやいんげん にんじん	ごぼう にんにく	じゃが芋 砂糖		34.6
	アーモンドあえ			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	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 830 kcal		たんぱく質基準値 34.2 g				

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

25 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ビーンズマーボー	豚肉 大豆 豆腐 豆みそ			にんじん ねぎ	たけのこ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	853
	春巻き	豚肉			にんじん にら	キャベツ エリンギ	春巻きの皮	米油	33.4
	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	砂糖	ねりごま 大豆油	
26 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	けんちんしのだの野菜あんかけ	豆腐 油揚げ たらすり身		ひじき	にんじん	たけのこ 枝豆	砂糖 でん粉		775
	新じゃが芋とふきのみそ汁	富士松北小学校6年生 大橋 和佳さんの 我が家のじまん料理です	米みそ	わかめ		玉ねぎ ふきのたけ	じゃが芋		24.6
	◆切りばし大根のすの物		鶏肉		トマト 青じそ	刈谷市産切り干し大根 きゅうり	砂糖	米油 オリーブオイル	
27 水	小型ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			小型ミルクロールパン		
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉 ちくわ			にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	780
	レバー入りつくね（2個）	鶏肉 鶏レバー				玉ねぎ			29.5
	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		

献立表の見方



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。

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。

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。

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	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
	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 芋・砂糖	油脂・種実類	たんぱく質 (g)
19 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		767
	◆大葉入りぶたつくね	豚肉		青ねぎ 大葉	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でんぷん		29.7
	湯葉入りみそ汁	鶏肉 湯葉 米みそ						
	ひじきのいため煮	我が家のじまん料理です	油揚げ はんぺん	ひじき				
20 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		840
	豚肉のオレンジレモンソース	豚肉 大豆		トマト にんじん バセリ	玉ねぎ セロリ にんにく	ソフトめん 小麦粉 砂糖	米油	865
	玉ねぎたっぷり豆乳みそ汁	生揚げ 豆乳 合わせみそ		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ			34.5
	しそきゅうり			赤じそ	きゅうり		ごま	
	野菜たっぷりボロネーゼ (ソフトめん・野菜たっぷりボロネーゼソース)	豚肉 大豆	飲用牛乳					
	ホワイトウインナー	ホワイトウインナー						35.5
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	献立の見方	【 】: 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 830kcal
		【 】: 卓上物						たんぱく質基準値 34.2g

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

～ 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

～ 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。

※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。