

令和4年4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 ごはん だて めい 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 ばく 質 (7g)
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類		
11月	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			きんめいまいごはん		小 中高	
	ポークストロガノフ	ぶたにく	だっしふんにゅう	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	649	713
	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	23.2	27.8
	清見オレンジ				きよみオレンジ				
12火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		716	787
	あじフライのレモン煮	あじ			レモンかじゅう	パンこ さとう	こめあぶら	29.8	32.7
	春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	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水	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		697	766
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ	こめあぶら	27.7	30.4
	ポテトスープ	ベーコン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう 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 ベシャメルソース		
	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木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		671	738
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			26.0	28.6
	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金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		617	678
	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	26.4
	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	ねんせいきゅうしよくかいし 1年生給食開始	飲用牛乳			ごはん		678	745
	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 カレーパウダー	21.5	23.6
	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	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火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		604	664
	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	27.2
	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水	野菜たっぷりボロネーゼ 牛乳	ぶたにく だいず	飲用牛乳	トマト にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう	こめあぶら	685	753
	(ソフトめん・野菜たっぷりボロネーゼソース)							33.5	36.8
	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木	ご飯 牛乳	にゅうがく しんきゅう いわ 入学・進級お祝い献立	飲用牛乳			ごはん		635	698
	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	23.1
	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 きょうな だいこんば にんじん がぼちゃ ほうれんそう	キャベツ うめ とうもろこし				
22金	【お祝いいちごゼリー】					いちごゼリー			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		680	748
	さばの銀紙焼き	さば こめみそ				さとう		30.9	33.9
	高野豆腐のいり煮	とりにく はんぺん 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 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4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

25 月	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん		705	775
	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	ごめあぶら	28.7	31.5
	春巻き	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら		
	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		
26 火	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん		619	680
	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		20.4	22.4
	新じゃが芋とふきのみそ汁	こめみそ	わかめ		たまねぎ ふき えのきたけ	じゃがいも			
	◆切りほし大根のすの物	とりにく		トマト あおじそ	きゅうり	さとう	こめあぶら オリーブオイル		
27 水	小型ロールパン	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	こがたロールパン		626	688
	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	24.6	27.0
	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			

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。

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		エネルギー	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜 果物・きのこ		米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実類	たんぱく質	
19月	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		742	
	◆大葉入りぶたつくね		ぶたにく	あおねぎ おおば	たまねぎ	パネ さとう でんぷん			
	湯葉入りみそ汁	〇〇〇 小学校6年生 〇〇 〇〇さんの 我が家のじまん料理です	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			23.2	
	ひじきのいため煮		あぶらあげ はんぺん	ひじき	食材は料理ごとの行に記載されています			こめあぶら	
20月	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		692	
	豚肉のオレンジレモンソース	食まる給食の日			オレンジレモンのかわり	さとう	こめあぶら		
	玉ねぎたっぷり豆乳みそ汁	なまあげ あわせみそ		毎月19日は、食まる給食の日です！				26.7	
	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり		ごま		
20火	野菜たっぷりポロネーゼ	牛乳	飲用牛乳			ソフめん		683	
	(ソフめん・野菜たっぷりポロネーゼソース)	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	こむぎこ 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

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）～

～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。