

令和4年12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 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 順	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	エネルギー (kcal)	
		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	たんぱく質 (g)	
1 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		小	中高
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう		628	690
	じゃが芋ときのこのクリーム煮	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ エリンギ マッシュルーム えのきたけ	じゃがいも	ベシヤメルソース	25.0	27.5
	ツナと冬野菜のサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ		ドレッシング だいずあぶら		
2 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ	まぐろ とりレバー				さとう でんぶん こめこ	こめあぶら アーモンド	643	707
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しめじ	でんぶん	ごまあぶら	28.5	31.5
	ひじきとれんこんの中華サラダ		ひじき くわかめ	れんこん えだまめ			ドレッシング		
5 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	鶏肉と冬野菜のきつね汁	とりにく あぶらあげ		こまつな	はくさい たまねぎ えのきたけ ほししいたけ			603	663
	刈谷市産大豆のコロッケ	刈谷市産だいず ぶたにく		にんじん		じゃがいも 小めこ マッシュポテト パンこ こむぎこ	こめあぶら	21.2	23.3
	◆さばみそ切り干し大根 小川 紗生さんの 我が家のじまん料理です	さば まめみそ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しょうが	さとう			
6 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			660	726
	五目煮	とりにく がんもどき		にんじん	えだまめ れんこん こんにやく ほししいたけ	じゃがいも さとう		26.7	29.3
	ブロッコリーとキャベツのごまサラダ			刈谷市産ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング		
7 水	鶏カレーうどん (白玉うどん・鶏カレーうどんの汁)	とりにく あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しめじ	しらたまうどん でんぶん	カレールウ	663	729
	大学芋					さつまいも さとう	こめあぶら ごま	19.3	21.2
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ				
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
8 木	ごぼう入りつくね(2個)	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが			630	693
	うずら卵と里芋のみそ煮	ぶたにく うずらたまご なまあげ まめみそ		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん	さといも さとう		24.9	27.3
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ		ごまあぶら		
	わかめご飯		飲用牛乳 わかめ			ご飯			
9 金	さわらの西京焼き	さわら こめみそ						638	702
	刈谷市産大根のそぼろ煮	とりにく ちくわ		にんじん ねぎ	こんにやく はくさい 刈谷市産だいこん	さとう		25.5	28.0
	ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし		ごま ドレッシング		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
12 月	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				こむぎこ	こめあぶら	646	710
	野菜と高野豆腐のいり煮	とりにく こうやどうふ		にんじん	こんにやく えだまめ ごぼう はくさい れんこん	さとう		24.2	26.6
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ		さとう	こめあぶら		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
13 火	さばの八丁みそ煮	さば はっちようみそ						641	705
	根菜鍋	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも さとう		28.3	31.1
	刈谷市産白菜とハムのサラダ	ハム			刈谷市産はくさい とうもろこし		ドレッシング		
	肉みそあん (ソフトめん・肉みそあん)	ぶたにく だいず まめみそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ソフトめん でんぶん さとう		641	705
14 水	白身魚フライ	かれい				パンこ こむぎこ	こめあぶら	29.7	32.6
	切り干し大根の赤じそあえ			こまつな あかじそ	きりぼしだいこん				

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

15 木	ごはん ねぎ入り厚焼き卵	牛乳 たまご	飲用牛乳	ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	593	652
	生揚げのうま煮	給食センター手作りの ふりかけです。ご飯に のせて食べましょう。	ぶたにく なまあげ	にんじん さいいんげん				26.4	29.0
	小松菜としらすのふりかけ		かつおぶし しらすぼし	こまつな					
16 金	依佐美中学校リクエスト献立 金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			きんめいげんまいごはん		646	710
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	26.1	28.7
	春巻き	ぶたにく		にんじん には	きやべつ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら		
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら		
19 月	ごはん ハヤシシチュー	牛乳 食まる給食の日	飲用牛乳			ごはん		626	688
	まめまめサラダ	ぶたにく とうふ まめみそ	だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも	ハヤシルウ	21.3	23.4
	みかん	ひよこめめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ だいず			キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
20 火	ごはん たらのみそマヨ銀紙焼き	牛乳	飲用牛乳			ごはん		568	624
	みぞれ汁	たら こめみそ		ねぎ	だいこん れんこん えのきたけ	さとう	ドレッシング	25.4	27.9
	刈谷市産白菜のゆず香あえ	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	刈谷市産はくさい ゆずかじゅう ゆずのかわ	さとう はちみつ			
21 水	小型ロールパン	牛乳	飲用牛乳			こがたロールパン		628	690
	刈谷市産キャベツたっぷり焼きそば	ぶたにく ちくわ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産キャベツ たまねぎ	ちゅうかそば	こめあぶら	25.2	27.7
	肉団子の甘辛煮(2個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ				
22 木	フルーツの蒲郡 みかんゼリーあえ				おうとう パイナップル	みかんゼリー			
	ツナとコーンのピラフ (麦ご飯・ツナとコーンのピラフの具)	牛乳 まぐろ	飲用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	むぎごはん	こめあぶら だいずあぶら	715	786
	鶏肉の塩レモン焼き	とりにく			レモンかじゅう			31.0	34.1
	トマトスープ	ベーコン		ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ しめじ		コーンオイル		
	【ケーキ】					ケーキ			

からだ あたた た もの 体を温める食べ物で

めんえき き の う た か 免疫機能を高めよう

体が温まると血液循環がよくなり、免疫機能が
高まります。特に冬野菜には体を温める働きがあり
ます。鍋料理やスープにして、
体の中から温まりましょう。



ふゆ しゅん や さ い 冬が旬の野菜



冬野菜は、寒さや霜で凍らないように糖度を上げるため、
甘みが増しておいしくなっています。



かつ にち きゅうしよく しょうかい 12月15日の給食レシピ紹介

こ まつ な 小松菜としらすのふりかけ

ざいりょう にんぶん ～ 材料 (4人分) ～

こまつな	70 g	グラム
しらす干し	20 g	グラム
かつお節	6 g	グラム
白いりごま	小さじ 1	
ごま油	小さじ 1/2	
砂糖	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1/2 弱	
酒	小さじ 1/3	
塩	少々	

つく かた ～ 作り方 ～

- ① こまつな センチはば き
小松菜は 1 cm 幅に切っておく。
- ② フライパンを温めてごま油を入れ、しらす干しをいためる。
- ③ こまつな い は
小松菜を入れてさらにいため、葉がしんなりして水分が少なくなってきたら、④を入れる。
- ④ 塩 あじ とを 調 え、 し ろ
塩で味を調え、白いりごま、かつお節を振り入れる。

しゅん の や さ い こ まつ な
旬の野菜：小松菜



※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。