

令和4年12月分 予定献立表



形態食

刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名 ごはん 主菜 牛乳 主菜 副菜 その他 順	主に体の組織をつくる食品 たんぱく質 無機質		主に体の調子を整える食品 ビタミン		主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質	
		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	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
1木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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	
	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	ベシャメルソース
	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 だいいずあぶら
2金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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
	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
	ひじきとれんこんの中華サラダ		ひじき わかめ		れんこん えだまめ		ドレッシング
5月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	鶏肉と冬野菜のすまし汁	とりにく		こまつな	はくさい たまねぎ えのきたけ ほししいたけ		
	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 こめこ マッシュポテト パンこ こむぎこ	こめあぶら
	◆さばみそ切り干し大根 小垣江小学校6年生 小川 紗主さんの 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	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく		
	ごもく五目煮	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	
	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	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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	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	カレールー
	大学芋					さつまいも さとう	こめあぶら ごま
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ		
8木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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		
	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	
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ		ごまあぶら
9金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さわらの西京焼き	さわら こめみそ					
	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	
	ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし		ごま ドレッシング
12月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				こむぎこ	こめあぶら
	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	
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ		さとう	こめあぶら
13火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さばの八丁みそ煮	さば はっちょうみそ					
	根菜鍋	とりにく		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	
	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
14水	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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	
	白身魚フライ	かれい				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	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		

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》

15 木	ごはん ねぎ入り厚焼き 卵	牛乳 たまご	飲用牛乳	ねぎ		ごはん	
	なまあ 生揚げのうま煮	給食センター ^{きゆうしんくさん} 手 ^て 作 ^{つく} りの ふりかけです。ご飯 ^{ごはん} に のせて食べ ^た ましょう。	ぶたにく なまあげ	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	
	こまつな ^{こまつな}	かつおぶし	しらすぼし	こまつな		さとう	ごま ごまあぶら
	依佐美 ^{いさみ} 中学校 ^{ちゅうがっこう} リクエスト ^{りくえすと} 献立 ^{けんてい}	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
16 金	ごはん マーボー豆腐 ^{まうぼうとうふ}	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
	はるま 春巻き	ぶたにく		にんじん いら	きやべつ 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		ごまあぶら
19 月	ごはん 牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	ハヤシシチュー	ぶたにく ぶたレバー	だっしふんにゆう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも	ハヤシルウ
	まめまめサラダ	ひよこめ 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
	みかんゼリー				ゼリー		
20 火	ごはん 牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	たらのみそマヨ銀紙焼き ^{ぎんがみ}	たら こめみそ			さとう	ドレッシング	
	みぞれ汁 ^{じる}	とりにく とうふ		ねぎ	だいこん れんこん えのきたけ	でんぶん	
	刈谷市産白菜 ^{かりや しさんばくさい} のゆず香あえ 22日(木)が冬至 ^{とうじ} です		にんじん		刈谷市産はくさい ゆずかじゅう	さとう はちみつ	
21 水	小型 ^{こがた} ロールパン 牛乳	飲用牛乳			こがたロールパン		
	刈谷市産 ^{かりや しさん} キャベツ ^{きゃべつ} 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	
	肉団子 ^{にくだんご} の甘辛煮 ^{あまからに} (2個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ		
	フルーツの蒲郡 ^{かすがのり} みかんゼリーあえ				おうとう	みかんゼリー	
22 木	ツナとコーンのピラフ 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	ごはん	こめあぶら だいずあぶら
	(ごはん・ツナとコーンのピラフの具) 鶏肉 ^{とりにく} の塩 ^{しお} レモン焼き	とりにく			レモンかじゅう		
	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	

※分量は給食レシビ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。