

令和5年12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 (kcal)
		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	
1 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ		鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油
	なめこと生揚げのみそ汁		生揚げ 豆みそ		にんじん ねぎ	なめこ	里芋	
	もやしとほうれん草のお浸し		かつお節		ほうれん草	もやし	砂糖	
4 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				小麦粉	米油
	野菜と鶏団子の塩ちゃんこ		鶏肉団子 豆腐 油揚げ		チンゲンサイ	大根 白菜 にんにく えのきたけ		ごま
	にんじんしりしり		まぐろ		にんじん	もやし		大豆油 米油
5 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	いわしの八丁みそ煮		いわし 八丁みそ		ねぎ			
	豆じゃが		豚肉 大豆		にんじん	枝豆 こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	
6 水	キャベツの赤じそあえ				赤じそ	キャベツ		
	広東風ラーメン (ラーメン・スープ)	牛乳	豚肉 いか	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	白菜	ラーメン でん粉	
	焼きぎょうざ(3個)		鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油
	刈谷市産ブロッコリーともやしの中華サラダ				刈谷市産ブロッコリー	もやし		ドレッシング
7 木	角チーズ			チーズ				
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	豆腐の中華煮		豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	切り干し大根 玉ねぎ にんにく	でん粉 砂糖	ごま油
8 金	小松菜のナムル				小松菜	もやし		ごま ごま油
	みかん					みかん		
	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯	
	ほうれん草入りオムレツ		卵		ほうれん草			
11 月	玉ねぎたっぷりきのこハヤシ		豚肉 豚レバー	脱脂粉乳	トマト パセリ	玉ねぎ しめじ		バター デミグラスソース ハヤシルウ
	豆っこサラダ		大豆		にんじん	ごぼう キャベツ		ドレッシング
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
12 火	たらのみそマヨ銀紙焼き		たら	みそ			砂糖	ドレッシング
	◆ほっぺたころりん みりん煮込み!		鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん		
	海そうサラダ			海そう		キャベツ とうもろこし		
	刈谷南中学校リクエスト献立			わかめ 飲用牛乳			ご飯	
13 水	わかめご飯	牛乳						
	いかフライのレモン煮		いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油
	豚汁		豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋	
	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
14 木	【マンゴープリン】						マンゴープリン	
	きつねカレーうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ	白玉うどん でん粉	カレールー
	刈谷市産大豆のコロッケ		刈谷市産大豆 豚肉		にんじん		じゃが芋 マッシュポテト パン粉 米粉 小麦粉	米油
14 木	切り干し大根とひじきのツナあえ		まぐろ	ひじき		切り干し大根 キャベツ もやし	砂糖	大豆油
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	ぶりのたまりしょうゆ漬け		ぶり					米油
	めった汁(石川県)		豚肉 豆腐 ごうじみそ 米みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく れんこん しめじ	さつま芋	
あいませ(石川県)		油揚げ 打ち豆		大豆を煮て潰して 乾燥させたものです	にんじん	大根 ごぼう	砂糖	米油

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 830kcal たんぱく質基準値 34.2g

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

15 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	わかさぎの唐揚げ			わかさぎ			でん粉 米粉	米油	782
	みそ煮込みおでん		うずら卵 ちくわ 生揚げ 豆みそ		にんじん	こんにゃく 大根	砂糖		29.6
	刈谷市産白菜とチンゲンサイの昆布あえ			昆布	チンゲンサイ	刈谷市産白菜		ごま油	
18 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	生揚げと白菜のマーボー		豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん いら	白菜 もやし しょうが にんにく 干しいたけ	はるさめ 砂糖 でん粉	ごま油	876
	さつま芋の甘辛がらめ						さつま芋 砂糖	米油	24.7
	刈谷市産大根のバンバンジーサラダ		鶏肉		ほうれん草	刈谷市産大根		米油 ドレッシング	
19 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さばの竜田揚げ		さば				でん粉	米油	784
	豆乳かぼちゃ汁		油揚げ 豆乳 合わせみそ		かぼちゃ にんじん 小松菜	大根			29.9
	刈谷市産白菜のゆず香あえ				にんじん	刈谷市産白菜 ゆずの皮 ゆず果汁	はちみつ 砂糖		
20 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		
	刈谷市産キャベツたっぷりシーフード焼きそば		いか ちくわ		にんじん チンゲンサイ	刈谷市産キャベツ しょうが	中華そば 砂糖	米油	726
	肉団子の甘辛煮（2個）		鶏肉 豚肉 牛肉			玉ねぎ	りんごジュース		29.7
	フルーツのりんごゼリーあえ					パイナップル みかん	りんごゼリー		
21 木	チキンライス （麦ご飯・具）	牛乳	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	麦ご飯	バター	743
	根菜のコンソメスープ		ベーコン		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ	じゃが芋		
	刈谷市産カリフラワーとキャベツのツナサラダ		まぐろ			刈谷市産カリフラワー キャベツ		大豆油 ドレッシング	24.7
	【カップケーキ】						カップケーキ		

日本全国味めぐり

第8回の味めぐりは「石川県」です

めった汁

さつま芋や大根、にんじんといった根菜類を使った実だくさんの汁物です。「めった汁」という名前の由来はいくつか説があります。たくさん材料を使うので、「やたらめったら実を入れる」「やたらめったら実を切る」から、「めった汁」と名付けられました。

あいませ

主に能登地方で食べられる伝統料理です。大豆を潰して乾燥させた「打ち豆」と、大根やにんじん等の根菜類を煮て作る煮物です。野菜はその土地でとれる旬の野菜を使うので、地域で見た目や味わいが違います。正月のおせち料理や行事の際に食べられます。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

豚汁

一材料（4人分）

豚肉	70g
豆腐	80g
油揚げ	20g
こんにゃく	45g
里芋	60g
にんじん	65g
ねぎ	20g
大根	55g
ごぼう	30g
合わせみそ	大さじ2
和風だし	小さじ1
水	600ml

一作り方

- ① 豚肉、里芋は一口大、豆腐は1cmの角切り、油揚げは細切り、こんにゃくは短冊、にんじん、大根は5mm幅のいちょう、ごぼうは輪切り、ねぎは小口に切ります。
- ② こんにゃくはさっとゆでてあくを抜きます。
- ③ 鍋に豚肉、こんにゃく、ごぼうを入れていため、大根、にんじんを加えてさらにいためます。
- ④ ③に水と和風だしを入れ、里芋を加えて煮ます。
- ⑤ 火が通ったら豆腐と油揚げを入れて煮ます。
- ⑥ 溶かしたみそとねぎを入れて、ひと煮立ちさせたらできあがりです。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



※日には給食での実施日

たくさん実を入れることで、栄養たっぷりになります。旬の食材を使って、実をアレンジするのもおすすめです。