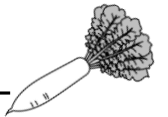
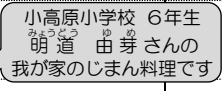


令和6年2月分 予定献立表

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		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 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ビビンバの具	牛肉		ほうれん草	もやし にんにく 干しいたけ	砂糖	ごま ごま油	782
	にんじんしゅうまい (3個)	たら		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		30.4
	わかめスープ	豆腐 なんと巻	わかめ	にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ とうもろこし		ごま油	
2 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いわしのかば焼き 	いわし				米粉 でん粉 砂糖	米油	795
	けんちん汁	豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう 白菜	里芋	ごま油	31.0
	キャベツの赤じそあえ			赤じそ	キャベツ			
	節分豆 	節分豆						
5 月	五穀ご飯 牛乳		飲用牛乳			五穀ご飯		
	牛肉とひよこ豆のカレー	牛肉 ひよこ豆		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ えのきたけ		米油 カレールー	830
	じゃが芋とキャベツのごまサラダ				キャベツ とうもろこし	じゃが芋	ごま ドレッシング	24.6
	きんかん (2個)				きんかん 			
6 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さけの白しょうゆ焼き	さけ					米油	766
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん 小松菜	大根 キャベツ			40.2
	昆布豆	大豆	昆布	にんじん		砂糖		
	型抜きチーズ		チーズ					
7 水	タンタンメン 牛乳 (ラーメン・スープ)	豚肉 なんと巻 合わせみそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく 干しいたけ	ラーメン でん粉	ごま ごま油	844
	さつま芋のあめ煮					さつま芋 砂糖	米油	29.1
	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	
8 木	ケチャップライス 牛乳 (麦ご飯・具)	鶏肉	飲用牛乳		玉ねぎ とうもろこし 枝豆	麦ご飯		834
	白身魚のカレー焼き	ホキ					米油	
	北海道産ほたてのクリームスープ	ほたて貝柱	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ベシヤメルソース	40.1
	【ガトーショコラ】					ガトーショコラ		
9 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	厚焼き卵 卵							802
	じゃが芋と牛肉の煮物 	牛肉 生揚げ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		29.8
	◆切り干し大根のシャキシャキ海そうサラダ	まぐろ	海そう		きゅうり 切り干し大根		大豆油 ごま ノンエッグマヨネーズ	
13 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	子持ちししゃもフライ (3個)		子持ちししゃも			パン粉 小麦粉	米油	851
	[ソース]							
	生揚げのうま煮	豚肉 生揚げ		さやいんげん にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		31.1
	かぶとキャベツの三杯酢		わかめ		キャベツ かぶ 	砂糖		
14 水	富士松中学校リクエスト献立 スライspan 牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル パセリ				849
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし		ポタージュの素	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	33.0
	いちごジャム					いちごジャム		
	【マンゴープリン】					マンゴープリン		
15 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油	855
	白菜とはるさめのマーボー	豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん にら 	白菜 玉ねぎ たけのこ 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	32.0
	いよかん				いよかん			

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
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

16金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら 米みそ				砂糖	ドレッシング	752
	大根のそぼろ煮	鶏肉 はんぺん		にんじん	こんにゃく 大根 玉ねぎ 枝豆	砂糖		32.4
	千草あえ	油揚げ	ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	
19月	めはり寿司風混ぜご飯(和歌山県)	ちくわ	飲用牛乳	高菜漬け にんじん	こんにゃく かんぴょう 干しいたけ	麦ご飯 砂糖	ごま	744
	さばの塩焼き	さば						35.9
	高野豆腐のみそ汁(和歌山県)	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 合わせみそ		ねぎ	玉ねぎ 白菜			
	【みかんゼリー】					ゼリー		
20火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ぎょうざの皮	米油	815
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 でん粉		30.0
	枝豆とキャベツの中華サラダ				枝豆 キャベツ		ドレッシング	
21水	肉うどん(白玉うどん・汁)	豚肉 かまぼこ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん 砂糖		753
	えびカツ	えび たら			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	33.4
	福神あえ				キャベツ 福神漬け			
	アーモンド入り小魚		小魚(いわし)				アーモンド	
22木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	愛知のれんこん入りつくね(3個)	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しょうが			817
	みそ煮	豚肉 うずら卵 生揚げ 豆みそ		さやいんげん にんじん	こんにゃく 大根	里芋 砂糖		30.2
	ほうれん草のお浸し	かつお節		ほうれん草	もやし	砂糖		
26月	わかめご飯	牛乳	わかめ 飲用牛乳			ご飯		
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	米油	755
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん	こんにゃく 枝豆 大根 ごぼう	里芋 砂糖		28.2
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	
27火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ ねぎ			でん粉 砂糖	米油	710
	実だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 米みそ 豆みそ	わかめ	小松菜	大根 白菜 しめじ			29.1
	じゃが芋のきんぴら			にんじん		じゃが芋 砂糖	ごま油	
28水	愛知のツイストパン	牛乳	飲用牛乳			愛知のツイストパン		
	チーズオムレツ	卵	チーズ				米油	858
	鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ 枝豆 しめじ	じゃが芋 砂糖		34.1
	キャロットラペ			にんじん パセリ	レモンの皮 みかん果汁	砂糖	オリーブオイル	
29木	ココア牛乳の素					ココア牛乳の素		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		760
	ブロッコリーとキャベツのツナサラダ	まぐろ	ブロッコリー		キャベツ とうもろこし		大豆油 ドレッシング	29.0
	刈谷市産大豆の納豆	納豆						

日本全国味めぐり

第10回の味めぐりは「和歌山県」です。



めはり寿司風混ぜご飯

めはり寿司とは、高菜の浅漬けの葉でご飯を包んだおにぎりのことです。料理名の由来は、「目を見張るほど大きな口を開けて食べる」ということから名付けられたなど諸説あります。給食では、高菜の浅漬けを使った混ぜご飯として、具だくさんに仕上げています。

高野豆腐のみそ汁

高野豆腐は、和歌山県の北部にある高野山で作られた「凍り豆腐」が、精進料理として全国に広がったと言われています。高野豆腐は、冬の寒気を利用して屋外で凍らせて作る方法が伝統的な製法です。