

令和5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 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		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	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 金	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ		とりレバー とりく			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら
	なめこと生揚げのみそ汁		なまあげ まめみそ		にんじん ねぎ	なめこ	さといも	
	もやしとほうれん草のお浸し		かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう	
4 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
	野菜と鶏団子の塩ちゃんこ		とりく だんご とうふ		チンゲンサイ	だいこん ほうきい 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		だいずあぶら こめあぶら
5 火	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	いわしの八丁みそ煮		いわし はつちようみそ		ねぎ			
	豆じゃが		ぶたにく だいず		にんじん	えだまめ こんにやく たまねぎ	じゃがもち さとう	
	キャベツの赤じそあえ				あかじそ	キャベツ		
6 水	広東風ラーメン (ラーメン・スープ)	牛乳	ぶたにく いか	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	ほうきい	ラーメン でんぶん	
	焼きぎょうざ (2個)		とりく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら
	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	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	豆腐の中華煮		ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	きりしたいこん たまねぎ にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら
	小松菜のナムル				こまつな	もやし		ごま ごまあぶら
	みかんゼリー						ゼリー	
8 金	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ほうれん草入りオムレツ		たまご		ほうれんそう			
	玉ねぎたっぷりきのこハヤシ		ぶたにく	だっしふんこゆう	トマト パセリ	たまねぎ 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			だいず	にんじん	ごぼう キャベツ		ドレッシング
11 月	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さばのみそ煮		さば まめみそ					
	◆ほったころりん みりん煮込み!		とりく		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう だけのこ れんこん		
	海そうサラダ				わかめ	キャベツ とうもろこし		
12 火	刈谷南中学校 リクエスト 献立							
	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	いかフライのレモン煮		いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	豚汁		ぶたにく とうふ まめみそ こめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも	
	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
13 水	カレーうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	とりく かまぼこ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまうどん でんぶん	カレールウ
	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		じゃがもち マッシュポテト パンこ こめこ こむぎこ	こめあぶら
	切り干し大根とひじきのツナあえ		まぐろ	ひじき		きりしたいこん キャベツ もやし	さとう	だいずあぶら
14 木	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ぶりの照り焼き		ぶり					
	めった汁 (石川県)		ぶたにく とうふ こうしみそ こめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく れんこん しめじ	さつまいも	
	あいませ (石川県)		うちまめ		にんじん	だいこん ごぼう	さとう	こめあぶら

あさひしょうがっこう5年生
まづき ひななさんの
我が家のじまん料理です



だいずを煮て漬して
乾燥させたものです

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

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》



形態食

15 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	チキンカツ		とりにく			パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	みそ煮込みおでん		うずらたまご ちくわ なまあげ まめみそ		にんじん	こんにやく だいこん	さとう	
	刈谷市産白菜とチンゲンサイの昆布あえ			こんぶ	チンゲンサイ	刈谷市産はくさい	こめあぶら	
18 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	生揚げと白菜のマーボー		ぶたにく なまあげ まめみそ		にんじん いら	はくさい もやし しょうが にんにく ほししいけ	はるさめ さとう でんぶん	こめあぶら
	さつま芋の甘辛がらめ						さつま芋 さとう	こめあぶら
	刈谷市産大根のパンパンジーサラダ		とりにく		ほうれんそう	刈谷市産だいこん		こめあぶら ドレッシング
19 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	あじフライ		あじ			パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	豆乳かぼちゃ汁		とうにゆう あわせみそ		かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん		
	刈谷市産白菜のゆず香あえ			にんじん	刈谷市産はくさい ゆずかじゆう	はちみつ さとう		
20 水	小型ロールパン	牛乳	飲用牛乳			こがたロールパン		
	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	ちゅうかそば	こめあぶら
	肉団子の甘辛煮 (2個)		とりにく ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ	さとう りんごジュース	
	りんごゼリー						りんごゼリー	
21 木	チキンライス (ご飯・具)	牛乳	とりにく	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	ごはん	バター
	根菜のコンソメスープ		ベーコン		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	じゃがいも	
	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		だいたいずあぶら ドレッシング
	【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。使う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

材料 (4人分)

豚肉	70g
豆腐	80g
油揚げ	20g
こんにやく	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

作り方

- 豚肉、里芋は一口大、豆腐は1cmの角切り、油揚げは細切り、こんにやくは短冊、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。
- こんにやくはさっとゆでてあくを抜きます。
- 鍋に豚肉、こんにやく、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。
- ③に水と和風だしを入れ、里芋を加えて煮ます。
- 火が通ったら豆腐と油揚げを入れて煮ます。
- 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



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。