

令和6年4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 ごはん 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	赤 主に体の組織をつくる食品 たんぱく質 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	
11 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		小 中高
	春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら	636 699
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	23.4 25.7
	チンゲンサイともやしのサラダ			にんじん チンゲンサイ	もやし		ドレッシング	
12 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ	さけなかほね		だいこん			651 716
	鶏肉と新じゃが芋の煮物	とりにく なまあげ		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう		27.6 30.3
	ひよこ豆とキャベツのサラダ	ひよこまめ			きゅうり キャベツ		ドレッシング	
15 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	コーンしゅうまい（2個）	たら とうふ			とうもろこし たまねぎ	しゅうまいのかわ		630 693
	豚肉と生揚げのみそ野菜いため	ぶたにく なまあげ まめみそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし にんにく しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	23.5 25.8
	清見オレンジ				きよみオレンジ			
16 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しめじ	こめあぶら カレールー		684 752
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.2 24.4
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ	ごま		
17 水	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル パセリ				586 644
	ベーコンとじゃが芋のスープ煮	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも		26.8 29.4
	ツナとコーンのサラダ	まぐろあぶらづけ			きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
19 金	ごはん 牛乳	1年生 給食開始	飲用牛乳			こめ		
	まぐろカツ	まぐろ			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	568 624
	ごんぼ汁【大阪府】	おかからいりとりくんだん あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう			23.3 25.6
	刈谷市産きゅうりの香味あえ				刈谷市産きゅうり とうもろこし にんにく	さとう	ごまあぶら	
22 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	615 676
	お祝いすまし汁	かまぼこ とうふ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ			21.4 23.5
	たくあんあえ				キャベツ たくあん	ごま		
23 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	644 708
	はるさめと新玉ねぎの中華スープ	なまあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし	はるさめ	ごまあぶら	24.3 26.7
	もやしと小松菜のナムル		のり	こまつな	もやし	ごま ごまあぶら		
24 水	野菜たっぷりボロネーゼ 牛乳	ぶたにく だいず	飲用牛乳	トマト にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう	こめあぶら	668 734
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			こめあぶら	33.8 37.1
	ひじきサラダ		ひじき		きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング	

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

25	木	ごはん	牛乳	飲用牛乳		こめ			
		いわしの煮付け		いわし		しょうが		604	664
26	金	キャベツのみそ汁		なまあげ あわせみそ		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん	25.5	28.0
		じゃが芋のカレーきんぴら	富士松北小学校6年生 世倉 梨雄さんの 我が家のじまん料理です	ハム		えだまめ	じゃがいも さとう		
30	火	ごはん	牛乳	飲用牛乳		こめ			
		◆切りほし大根と青じそのつくね		とりにく まめみそ	あおじそ	きりほしだいこん	パンこ	575	632
		野菜と生揚げの豆乳煮		ぶたにく なまあげ とうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しめじ		28.1	30.9
		きゅうり昆布		こんぶ		きゅうり	ごまあぶら		
30	火	ごはん	牛乳	飲用牛乳		こめ			
		けんちんしのだ		とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん		635	698
		〔甘みそ〕		あまみそ					
		鶏団子汁		かまぼこ とりにくだんご	にんじん こまつな	はくさい	じゃがいも	24.7	27.1
30	火	新玉ねぎとわかめのじゃこポン酢あえ		かつおぶし	しらすほし わかめ	たまねぎ			

愛知県産の食材
(4月の予定)

主食 (こめ(刈谷市産) こむぎ) 飲用牛乳 こまつな チンゲンサイ ねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ
きゅうり セロリ だいこん たまねぎ はるキャベツ きりほしだいこん だいず しらすほし ぶたにく とりにく みそ

献立表の見方

献立表には、献立や材料などのほかにも、いろいろな食に関する情報が載っています。
ぜひ、献立表をよく見て、給食を食べましょう！

献立名	主食	牛乳	主菜	副菜	その他の順	主 体に体の調子を整える食品				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	
						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	脂質 油脂・種実類
ごはん	牛乳	飲用牛乳							こめ	
厚焼き卵			〇〇小学校6年生 〇〇〇〇さんの 我が家のじまん料理です	たまご						636
じゃが芋と牛肉の煮物				ぎゅうにく なまあげ				さやいんげん にんじん	たまねぎ	25.0
◆切り干し大根のシャキシャキ海そうサラダ				まぐろ				かいそう	きゅうり きりほしだいこん	
とりにく	牛乳	飲用牛乳								
だんご汁 (大分県)				ぶたにく あわせみそ				にんじん ねぎ	はくさい	591
切り干し大根とひじきのツナあえ				まぐろ				にんじん	きりほしだいこん きゅうり もやし	23.4
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
										たんぱく質基準値 26.8グラム

『日本全国味めぐり』は、毎月食育の日の前後に、全国の郷土料理や、特産物を使った料理が登場します。

日本全国味めぐり

ごんぼ汁

大阪の人々に江戸時代から親しまれてきた料理です。「ごんぼ」はごぼうのことで、大豆から作られた「おから」と季節の野菜を使っています。給食では、鶏肉とおからを合わせて団子にしています。

今月の味めぐりは「大阪府」です

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

新玉ねぎとわかめのじゃこポン酢あえ



一作り方一

- ① 新玉ねぎは、半分に切って薄くスライスします。
- ② カットわかめは、水で戻しておきます。
- ③ 鍋に湯を沸かし、新玉ねぎとしらす干し、わかめをさっとゆでて水にさらし、水をよく切っておきます。
- ④ ③をポン酢しょうゆとかつお節であえて出来上がりです。

一材料 (4人分) 一

材料	グラム
新玉ねぎ	160 g
しらす干し	15 g
カットわかめ	1.5 g
かつお節	4 g
ポン酢しょうゆ	大さじ 1.5