

令和6年4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)
		たんばく質	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	
9 火	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			米 玄米		872
	あじフライのレモン煮	あじ			レモン果汁	小麦粉 パン粉 砂糖	米油	
	ポークストロガノフ	豚肉	脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ えのきたけ		米油 デミグラスソース ハヤシルウ	
	春キャベツのコールスロー				枝豆 春キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
10 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		774
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	
	肉団子の甘辛煮（3個）	鶏肉 豚肉 牛肉			玉ねぎ	砂糖 りんごジュース		
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				黄桃 パイナップル みかん	はちみつレモンゼリー		
11 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		796
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが	砂糖 でん粉	ごま油	
	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	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		808
	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ	さけ中骨		大根			
	鶏肉と新じゃが芋の煮物	鶏肉 生揚げ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
	ひよこ豆とキャベツのサラダ	ひよこ豆			きゅうり キャベツ		ドレッシング	
15 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		778
	コーンしゅうまい（2個）	たら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮		
	豚肉と生揚げのみそ野菜いため	豚肉 生揚げ 豆みそ		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	砂糖 でん粉	米油	
	清見オレンジ				清見オレンジ			
16 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		861
	チキンカレー	鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ		米油 カレールウ	
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	
	福神あえ				キャベツ 福神漬け		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		733
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル パセリ				
	ベーコンとじゃが芋のスープ煮	ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ	じゃが芋		
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油揚げ			きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
19 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		754
	まぐろカツ	まぐろ			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	
	ごんぼ汁【大阪府】	おから入り鶏肉団子 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう			
	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	砂糖	ごま油	
22 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		766
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	
	お祝いすまし汁	かまぼこ 豆腐		小松菜 にんじん	白菜 えのきたけ			
	たくあんあえ 【花見団子】				キャベツ たくあん		ごま	
23 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		816
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	
	はるさめと新玉ねぎの中華スープ	生揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ とうもろこし	はるさめ	ごま油	
	もやしと小松菜のナムル		のり	小松菜	もやし		ごま ごま油	

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

24	野菜たっぷりポロネーゼ (ソフトめん・ソース)	牛乳	豚肉 大豆	飲用牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ セロリ にんにく	ソフトめん 小麦粉 砂糖	米油	85.4
水	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル			米油	40.5
	ひじきサラダ			ひじき		きゅうり とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
25	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		74.1
木	いわしの煮付け		いわし			しょうが			
	キャベツのみそ汁		生揚げ 合わせみそ		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根			28.8
	じゃが芋のカレーきんぴら	富士松北小学校6年生 笹倉 梨雄さんの 我が家のじまん料理です。	ハム			枝豆	じゃが芋 砂糖	米油	
26	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		73.2
金	◆切りほし大根と青じそのつくね		鶏肉 豆みそ		青じそ	切り干し大根	パン粉	米油	
	野菜と生揚げの豆乳煮		豚肉 生揚げ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しめじ			34.0
	きゅうり昆布			昆布		きゅうり		ごま油	
30	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		80.4
火	けんちんしのだ [甘みそ]		豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん				
	鶏団子汁		かまぼこ 鶏肉団子		にんじん 小松菜	白菜	じゃが芋		29.4
	新玉ねぎとわかめのじゃこポン酢あえ		かつお節	しらす干し わかめ		玉ねぎ			

愛知県産の食材 (4月の予定)

主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 小松菜 チンゲンサイ ねぎ バセリ ほうれん草 キャベツ
きゅうり セロリ 大根 玉ねぎ 春キャベツ 切り干し大根 大豆 しらす干し 豚肉 鶏肉 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！

献立名は、上から「主食」
「主菜」「副菜」「その他」
の順となっています。

給食に初めて登場する
メニューは太字になっ
ています。

『我が家のじまん料理』
は、5、6年生が応募し
てくれた中から選ばれた
料理です。

献立名	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	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	たんぱく質 (g)
主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順							
○ ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
厚焼き卵	卵	牛肉生揚げ	さやいんげんにんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		802
金 じゃが芋と牛肉の煮物	我が家のじまん料理です						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	
○ ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
とり天	鶏肉					油	72.5
月 だんご汁 (大分県)	豚肉合わせみそ				里芋		26.4
切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき	にんじん	切り干し大根きゅうり もやし	砂糖	大豆油	
食材は料理ごとの行に記載されています							
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			エネルギー基準値 830kcal		たんぱく質基準値 34.2g

食材は料理ごとの行に記載されています

『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た団子にしてあります。

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



一材料(4人分)一

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

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。