

令和6年5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	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 水	ごはん 牛乳 八十八夜献立		飲用牛乳			米		
	ちくわの新茶揚げ	ちくわ		てん茶 抹茶		小麦粉	米油	739
	野菜の実だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 米みそ 豆みそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく 大根	じゃが芋		26.9
	きんぴらごぼう			小松菜	ごぼう	砂糖	ごま ごま油 米油	
2 木	ごはん 牛乳 こどもの日献立		飲用牛乳			米		
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	米油	770
	若竹汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ えのきたけ	焼きふ		27.9
	千草あえ	油揚げ		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	
	かしわもち					かしわもち		
7 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	ビーンズマーボー	豚肉 大豆 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	796
	焼きぎょうざ（2個）	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		31.3
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
8 水	黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		
	肉団子のケチャップ煮（2個）	鶏肉		トマト	玉ねぎ しょうが にんにく			776
	じゃが芋のクリームスープ	小垣江東小学校6年生 丹 和生さんの 我が家のじまん料理です		牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	じゃが芋 マッシュポテト	バター ベシヤメルソース	28.2
	◆春キャベツのオリーブオイルいため			昆布	春キャベツ にんにく		オリーブオイル	
9 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	まぐろとレバーのねぎソース	まぐろ 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でん粉 米粉 砂糖	米油	709
	じゃが芋とわかめのみそ汁	油揚げ 米みそ	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ	じゃが芋		27.9
	キャベツの青菜あえ	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	キャベツ	砂糖		
10 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	オムレツ	卵						792
	チキンストロガノフ	鶏肉	脱脂粉乳	トマト	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム		バター デミグラスソース ハヤシルー	34.0
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
13 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	チーズミンチカツ	豚肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	785
	たっぷりキャベツの中華煮	豚肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが しめじ	でん粉	ごま油	29.2
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごま油	
	刈谷市産ミニトマト			刈谷市産ミニトマト				
14 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ			751
	鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ		にんじん	こんにやく 大根 ごぼう 枝豆	砂糖		28.7
	キャベツのアーモンドあえ			にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	
15 水	肉うどん （白玉うどん・汁） 牛乳	豚肉 油揚げ かまぼこ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが 玉ねぎ しいたけ	白玉うどん 砂糖		734
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	28.0
	いそ香あえ		のり		キャベツ もやし	砂糖		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
16 木	いわしの煮付け	いわし			しょうが			828
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	じゃが芋 砂糖		32.9
	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	
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

17 金	たけのこご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 	枝豆 たけのこ 干しいたけ	米 大麦 砂糖	米油	749
	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	30.4
	豆乳みそ汁		豆腐 豆乳 合わせみそ		小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根	じゃが芋		
	角チーズ			チーズ					
20 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	たらのみそマヨ銀紙焼き		たら 米みそ				砂糖	ドレッシング	816
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉 はんぺん		さやいんげん にんじん	こんにゃく しょうが 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		34.9
	かんぴょうのごま酢あえ(栃木県)		油揚げ		にんじん	かんぴょう きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
21 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	切り干し大根入りビビンバの具		豚肉		チンゲンサイ	切り干し大根 にんにく もやし 干しいたけ	砂糖	ごま ごま油	725
	野菜しゅうまい(2個)		たら		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮		26.4
	はるさめスープ				にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし	はるさめ		
22 水	スライスパン	牛乳	ドライカレーサンドの具を パンにはさんで食べましょう		飲用牛乳		スライスパン		
	ドライカレーサンドの具		豚肉		にんじん	玉ねぎ	砂糖 コーンスターチ		830
	枝豆のクリームスープ		ベーコン	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	バター ベシメルソース	35.5
	さわやかフルーツゼリー					黄桃 パイナップル	りんごゼリー		
23 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	かつおカツ		かつお 			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	825
	肉じゃが		豚肉		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋 砂糖		28.0
	たくあんあえ					キャベツ たくあん		ごま	
24 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ハンバーグのデミグラスソースかけ		豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖	ハヤシルー デミグラスソース 米油	769
	キャベツの洋風煮		豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく	じゃが芋		28.3
	まめまめサラダ		大豆			きゅうり とうもろこし	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	ドレッシング	
27 月	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 玄米		
	大根カレー		豚肉		にんじん	大根 玉ねぎ しょうが にんにく		カレールー	825
	かぼちゃコロッケ				かぼちゃ		パン粉 小麦粉	米油	24.3
	オレンジ					オレンジ			
28 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	さばの塩焼き		さば						761
	春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	春キャベツ たけのこ しめじ			ごま	36.9
	もやしと小松菜のお浸し			小松菜	もやし	砂糖			
29 水	タンタンメン (ラーメン・スープ)	牛乳	豚肉 はんぺん 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 きくらげ	ラーメン でん粉	ごま ごま油	788
	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	34.3
	海そうサラダ			海そう		キャベツ とうもろこし			
	乾燥小魚			小魚(いわし)					
30 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	さわらの西京焼き		さわら 米みそ						816
	野菜の卵とじ		鶏肉 はんぺん 卵		さやいんげん にんじん	たけのこ 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		37.2
	煮豆		大豆				砂糖		
31 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	けんちんしのだの野菜あんかけ		豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん	えのきたけ 枝豆	砂糖 でん粉		747
	切り干し大根入りとん汁		豚肉 豆みそ		にんじん 三つ葉	こんにゃく 白菜 ごぼう 切り干し大根	じゃが芋		25.8
	やみつききゅうり					きゅうり にんにく	砂糖	ごま油	

愛知県産の食材
(5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 にんじん ねぎ パセリ ほうれん草 三つ葉 キャベツ きゅうり
ごぼう 大根 玉ねぎ 白菜 春キャベツ たけのこ てん茶 抹茶 きくらげ 大豆 みそ 豆乳 切り干し大根 干しいたけ 豚肉

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「栃木県」です。

かんぴょうのごま酢あえ

数あるかんぴょう料理の中でも、「かんぴょうのごま酢あえ」は「かんぴょうの卵とじ」などと共に栃木県で親しまれている料理です。栃木県のかんぴょう生産は全国の99%以上を占め、特に県南地域で栽培が盛んに行われています。