

令和6年12月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		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	
		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	
2月	ごはん	牛乳	飲用牛乳			こめ		625
	けんちんしのだの野菜あんかけ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう でんぶ		22.5
	野菜と豚肉の豆乳煮	ぶたにく とうにゆう		チンゲンサイ にんじん	こんにやく キャベツ もやし しめじ		ごま	
	みかん				みかん			
3火	ごはん	牛乳	飲用牛乳			こめ		606
	まぐろとレバーのねぎソース	まぐろ とりレバー		ねぎ	しょうが	でんぶ こめ さとう	こめあぶら	27.2
	野菜のかす汁	とりく なまあげ あわせみそ		こまつな	だいこん はくさい えのきたけ	じゃがいも		
	きんぴらごぼう			にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく	さとう	ごま ごまあぶら こめあぶら	
4水	刈谷市立中学校リクエスト献立							
	ミルクロールパン	牛乳	飲用牛乳			ミルクロールパン		667
	若鶏の唐揚げ	とりく			しょうが	でんぶ	こめあぶら	27.5
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	ポタージュのもと	
5木	ごはん	牛乳	飲用牛乳			こめ		628
	さばのみそ煮	さば みそ						23.8
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
6金	ごはん	牛乳	飲用牛乳			こめ		606
	野菜しゅうまい（2個）	たら		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいのかわ		25.7
	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 しょうが にんく	さとう でんぶ		
	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 しょうが		ごまあぶら	
9月	ごはん	牛乳	飲用牛乳			こめ		620
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら	24.8
	高野豆腐のいり煮	とりく こうやとうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	じゃがいも さとう		
	小松菜ともやしのいそ香あえ		のり	こまつな	もやし	さとう		
10火	ごはん	牛乳	飲用牛乳			こめ		575
	愛知のしそ入り鶏春巻き	とりく		にんじん しそ	たまねぎ キャベツ しろねぎ しょうが	はるさめ はるまきのかわ	こめあぶら	19.7
	ニラみそスープ	ぶたにく あぶらあげ あわせみそ		にんじん にら チンゲンサイ	ごぼう キャベツ しめじ しょうが にんく			
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら	
11水	小型ロールパン	牛乳	飲用牛乳			こがたロールパン		578
	刈谷市産キャベツたっぷり焼きそば	ぶたにく ちくわ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産キャベツ たまねぎ	ちゅうかさそば	こめあぶら	24.4
	肉団子の甘辛煮（2個）	とりく			たまねぎ			
	フルーツのりんごゼリーあえ				おうとう パイナップル	りんごゼリー		
12木	ごはん	牛乳	飲用牛乳			こめ		598
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			24.6
	鶏肉と根菜のみそ煮	とりく なまあげ まめみそ		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん ごぼう	さとう		
	刈谷市産白菜とにんじんの昆布あえ		こんぶ	にんじん	刈谷市産くさい		ごまあぶら	
13金	ごはん	牛乳	飲用牛乳			こめ		602
	ほうれん草入りオムレツ	たまご		ほうれんそう				23.9
	ハヤシシチュー	ぶたにく	だつしふんにゆう	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	ハヤシルウ	
	刈谷市産カリフラワーとキャベツのツナサラダ	まぐろあぶらづけ		刈谷市産カリフラワー キャベツ			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 650キロカロリー たんぱく質基準値 26.8グラム

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》



小学校

16月	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	こめ		
	ハンバーグのきのこソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しめじ えのきたけ	さとう でんぶん	こめあぶら	592
	◆栄養たっぷりコンソメバター風スープ	とりにく 刈谷市産だいず		ほうれんそう	たまねぎ	さといも	バター	22.6
	にんじんサラダ	白高小学校6年生 鬼頭 柚衣さんの 我が家のじまん料理です。			にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら
17火	ひじきごはん (麦ごはん・具)	牛乳	まぐろあぶらづけ あぶらあげ	牛乳	にんじん	えだまめ ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら
	厚焼き卵		たまご					23.8
	ひつまみ汁(青森県郷土料理)		とりにく	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい	ひつまみ(すいとん)		
18水	あんかけうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	しらたまうどん でんぶん さとう	630
	さつま芋の天ぷら						さつま芋 こむぎ	21.5
	刈谷市産大根のしそあえ			こまつな あかじそ	刈谷市産だいこん			
19木	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	こめ		
	豚肉とかぼちゃの豆乳みそ汁	ぶたにく とうにゅう あわせみそ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ だいこん ほししいたけ			575
	きんぴらコロッケ			にんじん	たまねぎ ごぼう	じゃがいも パンこ でんぶん	こめあぶら	18.3
	刈谷市産白菜のゆず香あえ			にんじん	刈谷市産はくさい ゆずのかわ ゆずかじゅう	さとう はちみつ		
20金	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	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 えのきたけ しめじ		こめあぶら カレールー	713
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			こめあぶら	26.8
	コールスロー				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
	【ケーキ】					ケーキ		

愛知県産の食材
(今月の予定)

主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
キャベツ きゅうり だいこん はくさい みかん しそ ぶたにく だいず ほししいたけ とうにゅう みそ

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「青森県」です



青森県

ひつまみ汁

「ひつまみ汁」は、青森県の八戸市を中心とした南部地方に伝わる郷土料理です。「ひつまみ」とは小さい団子のようなもので、小麦粉を水でこねて、引きちぎるようにちぎって作ったことから、「ひつまみ」と呼ばれるようになったと言われています。ひつまみと一緒に鶏肉や季節の野菜をたっぷり入れて作るひつまみ汁は、平安時代から主食にもおかずにもなる実だくさんの汁物として親しまれてきました。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

にんじんサラダ

材料 (4人分)

にんじん	70g
きゅうり	50g
ホールコーン	25g
油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
塩	1.2g
こしょう	適量

作り方

- ① にんじん、きゅうりは千切りにします。
- ② ①とホールコーンをさっとゆで、冷ましておきます。
- ③ A をしっかり混ぜ合わせて、ドレッシングを作ります。
- ④ ②を③であえて、出来上がりです。

食卓5人がそろって朝食の組み合わせ



にんじんサラダ
12月16日

※日にちは給食での実施日

秋から冬にかけて旬を迎えるにんじんは、甘みが強く、免疫力を上げる効果があります。