

令和6年12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	
2月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		小 中高
	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		625 687
	野菜と豚肉の豆乳煮	ぶたにく とうにゅう		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	22.5 24.7
	みかん				みかん			
3火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	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	606 666
	野菜のかす汁	とりにく 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		27.2 29.9
	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	雁が音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		667 733
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶ	こめあぶら	27.5 30.2
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	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	
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ きゅうり			
5木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	さばのみそ煮	さば みそ						682 750
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さいいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		26.1 28.7
	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		
	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		606 666
	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 にんにく	さとう でんぶ		25.7 28.2
	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		
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら	620 682
	高野豆腐のいり煮	とりにく こうやどうふ		にんじん さいいんげん	こんにやく ごぼう	じゃがいも さとう		24.8 27.2
	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		
	愛知のしそ入り鶏春巻き	とりにく		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	575 632
	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 にんにく			19.7 21.6
	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		
	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	ちゅうかそば	こめあぶら	578 635
	肉団子の甘辛煮（2個）	とりにく あまからに			たまねぎ			24.4 26.8
	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		
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			598 657
	鶏肉と根菜のみそ煮	とりにく なまあげ まめみそ		にんじん さいいんげん	こんにやく だいこん ごぼう	さとう		24.6 27.0
	刈谷市産白菜とにんじんの昆布あえ		こんぶ	にんじん	刈谷市産白菜		ごまあぶら	
13金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ほうれん草入りオムレツ	たまご		ほうれんそう				602 662
	ハヤシシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	ハヤシルー	23.9 26.2
	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
715キロカロリー

たんぱく質基準値
26.8グラム
29.4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》

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 にんじん ねぎ パセリ ほうれんそう
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

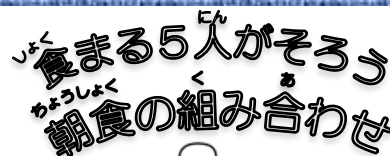
こんげつ あじ あおもりけん
今月の味めぐりは「青森県」です



「ひつつみ汁」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。「ひつつみ」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、「ひつつみ」と呼ばれるようになったと言われています。ひつつみと一緒に鶏肉や季節の野菜をたっぷりと入れて作るひつつみ汁は、平安時代から主食にもおかずにもなる美だくさんの汁物として親しまれてきました。

朝食に使える給食レシピ♪

- ① にんじん、きゅうりは千^{せん}切りにします。
- ② ①とホールコーンをさっとゆで、冷^さましておきます。
- ③ A をしっかり混^まぜ合^あわせて、ドレッシングを作^{つく}ります。
- ④ ②を③であえて、出^で来^き上がりです。



あき ふゆ しゅん むか あま つよ めんえきりょく あ こう か
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。