

令和6年12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	
2月	ごはん 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	玉ねぎ 枝豆	砂糖 でん粉		776
	野菜と豚肉の豆乳煮	豚肉 豆乳		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	26.4
	みかん				みかん			
3火	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	758
	野菜のかす汁	鶏肉 生揚げ 合わせみそ		小松菜	大根 白菜 えのきたけ	じゃが芋		32.3
	きんぴらごぼう			にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく	砂糖	ごま ごま油 米油	
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		
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	864
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	ポタージュの素	33.1
	海そうサラダ 【マンゴープリン】		海そう		キャベツ きゅうり			
5木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	さばのみそ煮	さば みそ						792
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		28.3
	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			米		
	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		749
	マーボー豆腐	豚肉 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		29.5
	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		ごま油	
9月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				小麦粉	ごま 米油	780
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 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		29.4
	小松菜ともやしのいそ香あえ		のり	小松菜	もやし	砂糖		
10火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	愛知のしそ入り鶏春巻き	鶏肉		にんじん しそ	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ しょうが	はるさめ 春巻きの皮	米油	722
	ニラみそスープ	豚肉 油揚げ 合わせみそ		にんじん ニラ チンゲンサイ	ごぼう キャベツ しめじ しょうが にんにく			23.2
	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	
11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		
	刈谷市産キャベツたっぷり焼きそば	豚肉 ちくわ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	724
	肉団子の甘辛煮（2個）	鶏肉			玉ねぎ			29.1
	フルーツのりんごゼリーあえ				黄桃 パイナップル	りんごゼリー		
12木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			754
	鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉 生揚げ 豆みそ		にんじん さやいんげん	こんにやく 大根 ごぼう	砂糖		29.7
	刈谷市産白菜とにんじんの昆布あえ		昆布	にんじん	刈谷市産白菜		ごま油	
13金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草				755
	ハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	ハヤシルー	28.3
	刈谷市産カリフラワーとキャベツのツナサラダ	まぐろ油漬け		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 830kcal	たんばく質基準値 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

16 月	ご飯	牛乳		豚肉 鶏肉	ほうれん草	玉ねぎ しめじ えのきだけ	砂糖 でん粉	米油	74.7
	ハンバーグのきのこソースかけ			鶏肉 刈谷市産大豆		玉ねぎ	里芋	バター	26.8
	◆栄養たっぷり コンソメバター風スープ								
	にんじんサラダ	日高小学校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	砂糖	米油	
17 火	ひじきご飯	牛乳		豚肉 鶏肉	ほうれん草	玉ねぎ	砂糖	米油	71.1
	(麦ご飯・具)			まぐろ油漬 油揚げ					
	厚焼き卵			卵					27.6
	ひつまみ汁(青森県郷土料理)			鶏肉	にんじん ねぎ	ごぼう 白菜	ひつまみ(すいとん)		
18 水	あんかけうどん	牛乳		豚肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ	白玉うどん でん粉 砂糖		75.0
	(白玉うどん・汁)								
	さつま芋の天ぷら						さつま芋 小麦粉	米油	24.9
	刈谷市産大根のしそあえ				小松菜 赤しそ	刈谷市産大根			
19 木	ご飯	牛乳		豚肉 豆乳 合わせみそ	かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ 大根 干しいたけ	米		72.3
	豚肉とかぼちゃの豆乳みそ汁								
	きんぴらコロッケ				にんじん	玉ねぎ ごぼう	じゃが芋 パン粉 でん粉	米油	21.5
	刈谷市産白菜のゆず香あえ				にんじん	刈谷市産白菜 ゆずの皮 ゆず果汁	砂糖 はちみつ		
20 金	ご飯	牛乳					米		
	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 えのきだけ しめじ		米油 カレールウ	85.9
	白身魚の香草焼き			ホキ	バジル			米油	
	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	30.2
	【ケーキ】						ケーキ		

愛知県産の食材
(今月の予定)

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 キャベツ きゅうり 大根 白菜 みかん しそ 豚肉 大豆 干しいたけ 豆乳 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た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

一材料(4人分)一

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

一作り方一

- 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て、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。

食まる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。