

令和6年12月分 予定献立表



幼稚園

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 (g)
		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・種類	
2月	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	玉ねぎ 枝豆	砂糖 でん粉		499
	野菜と豚肉の豆乳煮	豚肉 豆乳		チンゲンサイ にんじん	こんにゃく キャベツ もやし しめじ		ごま	19.4
	みかん				みかん			
3火	ご飯 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	440
	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		21.1
	きんぴらごぼう			にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	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	544
	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	22.5
5木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	さばのみそ煮	さば みそ						482
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		20.1
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
6金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	野菜しゅうまい	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		426
	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		19.5
	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	ご飯 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	455
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	じゃが芋 砂糖		19.6
	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	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	はるさめ 春巻きの皮	米油	484
	ニラみそスープ	豚肉 油揚げ 合わせみそ		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			15.5
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし		ごま油	
11水	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン		
	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	482
	肉団子の甘辛煮	鶏肉			玉ねぎ			19.7
	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	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			460
	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	こんにゃく 大根 ごぼう	砂糖		21.2
	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	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草				441
	ハヤシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	ハヤシルー	18.8
	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 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g

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。

《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》



幼児園

	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
16月	ハンバーグのきのこソースかけ		豚肉 鶏肉			玉ねぎ しめじ えのきたけ	砂糖 でん粉	米油	440
◆栄養たっぷりコンソメバター風スープ			鶏肉 刈谷市産大豆		ほうれん草	玉ねぎ	里芋	バター	18.1
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しまん料理です		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 (麦ご飯・具)	牛乳	まぐろ油揚げ 油揚げ	飲用牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 干しいたけ	米 大麦 砂糖	米油	401
厚焼き卵			卵						18.2
すまし汁			鶏肉		にんじん ねぎ	ごぼう 白菜			
プチ洋なしゼリー							ゼリー		
18水	あんかけうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ	白玉うどん でん粉 砂糖		518
さつま芋の天ぷら							さつま芋 小麦粉	米油	18.0
刈谷市産大根のしそあえ					小松菜 赤じそ	刈谷市産大根			
19木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
豚肉とかぼちゃの豆乳みそ汁			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			425
きんぴらコロッケ					にんじん	玉ねぎ ごぼう	じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油	14.7
刈谷市産白菜のゆず香あえ			今年の冬至は21日です		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		飲用牛乳			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 えのきたけ しめじ		米油 カレールウ	542
白身魚の香草焼き			ホキ		バジル			米油	22.4
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	
【いちごの米粉カップケーキ】							カップケーキ		

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 豚肉 大豆 干しいたけ 豆乳 みそ

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)ー

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

一作り方ー

- 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をしっかりと混ぜ合わせて、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。

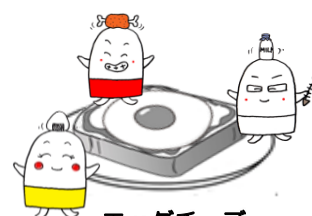
食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



ヨーグルト



りんご



エッグチーズトースト



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。これから寒い季節に備え、栄養たっぷりの「にんじん」を味わって、寒さに負けない身体を作しましょう。