

令和7年1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 主食 牛乳 主菜 副菜 其他 順	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 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	
8 水	依佐美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		745
	いかフライのレモン煮	いか			レモンがじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	27.1
	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		ポターージュのもと	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
	【ガトーショコラ】					ガトーショコラ		
9 木	ご飯 牛乳 お正月献立		飲用牛乳			こめ		571
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	20.2
	白玉雑煮	かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい ほししいたけ	しらたまもち		
	煮酢あえ	あぶらあげ		にんじん	だいこん れんこん	さとう	こめあぶら ごま	
10 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	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 たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	601
	ほうれん草しゅうまい（2個）	ぶたにく		ほうれんそう	たまねぎ	しゅうまいのかわ		24.9
	チンゲンサイの中華サラダ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	
14 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		564
	レバー入りつくね（2個）	とりにく とりレバー			たまねぎ			
	刈谷市産里芋のかす汁	ぶたにく なまあげ あわせみそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん はくさい	刈谷市産さといも		24.2
	小松菜としらすのふりかけ	かつおぶし しらすほし		こまつな		さとう	ごま ごまあぶら	
15 水	サンドイッチロールパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチロールパン		565
	スラッピージョー	ぶたにく		あかハバリカ	たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう		22.7
	刈谷市産大根のクリーム煮	ポークウイナー	なまクリーム こなチーズ	にんじん	刈谷市産だいこん えだまめ たまねぎ			
	いよかん				いよかん			
16 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		639
	生揚げと刈谷市産白菜の中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産はくさい たまねぎ しめじ	でんぶん	ごまあぶら	23.4
	春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら	
	ひよこ豆のツナサラダ	まぐろあぶらづけ			きゅうり キャベツ	ひよこまめ	ドレッシング	
17 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		634
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう		
	じゃぶ（野菜と鶏肉の煮物）（鳥取県）	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにやく ごぼう だいこん しろねぎ ほししいたけ しょうが	さとう		26.7
	じゃが芋のカレーきんぴら			あかハバリカ		じゃがいも さとう	こめあぶら	
20 月	朝日中学校リクエスト献立 わかめご飯 牛乳		わかめ 飲用牛乳			こめ		634
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	24.4
	キムチ鍋	ポークウイナー とうふ あわせみそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ はくさいキムチ			
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ とうもろこし			
21 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		616
	焼きぎょうざ（2個）	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		
	チンゲンサイと生揚げのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ	さとう でんぶん		25.7
	刈谷市産きゅうりともやしのナムル				刈谷市産きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら	
22 水	芋川うどん 牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	きしめん さとう でんぶん		596
	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.9
	ほうれん草ともやしのいそ香あえ		のり	ほうれんそう	もやし	さとう		
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

23 木	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ げんまい		637
	チキンカレー	とりこ		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しめじ		こめあぶら カレールー	
	じゃが芋ベーコンソテー	ベーコン			とうもろこし えだまめ	じゃがいも	オリーブオイル	
	みかん				みかん			

全国学校給食週間

1月24日～30日

刈谷市では「地元につながる料理や食材を食べよう」をテーマとした献立が登場します！

刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。[郷土料理と愛知県産食材は、あみかけで表しています]

24 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		631
	ひきずり	とりこ かまぼこ やき豆腐		にんじん	こんにゃく しるねぎ 刈谷市産はくさい	なまふ さとう	こめあぶら	
	刈谷の里芋コロッケ				たまねぎ	刈谷市産さといも マッシュポテト	こめあぶら	
	愛知のキャベツ赤じそあえ			赤じそ	キャベツ	バンコ こむぎ		
27 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		644
	さばの八丁みそ煮	さば はちようみそ						
	じゃが芋と生揚げの煮物	とりこ なまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ	じゃがいも さとう		
	刈谷市産切り干し大根とひじきの五色あえ		ひじき	にんじん ほうれんそう	刈谷市産切り干し大根 もやし とうもろこし	さとう		
28 火	にんじんご飯	牛乳	飲用牛乳	にんじん	たけのこ	こめ おおむぎ さとう		610
	れんこんハンバーグのきのこおろしかけ	ぶたにく とりこ ぎゅうにく			れんこん たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ	さとう	こめあぶら	
	キャベツたっぷり豆乳みそ汁	とうにゅう あわせみそ		ねぎ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
	角チーズ		チーズ					
29 水	愛知のツイストパン	牛乳	飲用牛乳			あいちのツイストパン		631
	オムレツ	たまご						
	刈谷市産キャベツと大豆のトマト煮	ぶたにく 刈谷市産だいず		にんじん トマト	たまねぎ 刈谷市産キャベツ	じゃがいも さとう		
	りんごゼリーのフルーツあえ				おうとう バイナッブル	りんごゼリー		
30 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		608
	鶏肉とレバーの甘辛だれ	とりこ とりレバー			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	
	あかもくつみれ団子のみそ汁	あかもくつみれだんご あぶらあげ まめみそ こめみそ		こまつな	だいこん はくさい えのきたけ			
	ブロッコリーとキャベツのごまサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング	
31 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		629
	いわしの南蛮漬け	いわし		ねぎ		こめこ でんぶん さとう	こめあぶら	
	里芋の根菜汁	とうふ		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも		
	◆やさいたっぷり！スタミナアップいため	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ たまねぎ		ごまあぶら	

愛知県産の食材 (今月の予定)

主食(こめ(刈谷市産)こむぎ) 飲用牛乳 こまつな テンゲンサイ にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ きゅうり だいこん はくさい もやし みかん とりこ ぶたにく しらすぼし れんこん あかじそ あかもく だいず まめみそ とうにゅう きりぼしだいこん ほししいたけ

日本全国味めぐり

今回の味めぐりは「鳥取県」です

じゃぶ

「じゃぶ」とは、豆腐や野菜をじっくり煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」と水分とともにうま味が出てくるからといわれています。現在のように肉が簡単に手に入らなかった時代には、人がたくさん集まるときにしか食べることができない貴重なごちそうでした。冬には大根やごぼうなど根菜類とおろししょうがを加えて煮込むと、体が温まる栄養満点な郷土料理になります。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

きゅうりともやしのナムル

一材料(4人分)

きゅうり	50g
もやし	100g
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
おろししょうが	少々

一作り方

- ① きゅうりは3mm程度の輪切りにします。
- ② きゅうりともやしはさつとゆでて、冷ましておきます。
- ③ しょうゆにお好みでおろししょうがを合わせておきます。
- ④ ②をごま油であえてから、③のたれを混ぜ合わせて出来上がりです。

21日の給食では、刈谷市産のきゅうりを使います！

