

令和7年1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 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 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	小	中高
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう		パンこ こむぎこ さとう	745	819
	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			27.1	29.8
	ポテトサラダ 【ガトーショコラ】			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング		
9木	ご飯 牛乳 お正月献立		飲用牛乳				こめ		
	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	532	585
	お祝いすまし汁	かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい ほししいたけ			20.2	22.2
	煮酢あえ	あぶらあげ		にんじん	だいこん れんこん		さとう		
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	601	661
	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	27.3
	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		
14火	ご飯 牛乳		飲用牛乳				こめ		
	レバー入りつくね (2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ			564	642
	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	26.6
	小松菜としらすのふりかけ	かとおぶし しらす		こまつな			さとう		
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		
	スラッピージョー	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ マツタケ		パンこ さとう	565	621
	刈谷市産大根のクリーム煮	ポークウィンナー	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			22.7	24.9
	いよかん				いよかん				
16木	ご飯 牛乳		飲用牛乳				こめ		
	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	639	702
	春巻き	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ		はるまきのかわ	23.4	25.7
	ひよこ豆のツナサラダ	まぐるあぶらづけ			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		
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ					さとう	634	697
	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 しるねぎ ほししいたけ しょうが		さとう	26.7	29.3
	じゃが芋のカレーきんぴら			あかパプリカ			じゃがいも さとう		
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	697
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが		でんぶん		
	キムチ鍋	ポークウィンナー 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			24.4	26.8
	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		
	焼きぎょうざ (2個)	とりにく ぶたにく		いら	キャベツ たまねぎ		ぎょうざのかわ	616	677
	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	28.2
	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 (きしめん・汁)	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	655
	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが		パンこ こむぎこ	23.9	26.2
	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 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》



特別支援学校

23 木	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ げんまい			
	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 しめじ		こめあぶら カレールウ	637 700
	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	21.9 24.0
	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「地元で伝わ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			
	ひきずり		とりにく かまぼこ やきどらふ		にんじん	こんやく しろねぎ 刈谷市産はくさい	なまふ さとう	こめあぶら	631 694
	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 パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.9 27.3
愛知のキャベツ赤じそあえ				赤じそ	キャベツ				
27 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ			
	さばの八丁みそ煮		さば はつちょうみそ						644 708
	じゃが芋と生揚げの煮物		とりにく 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		29.6 32.5
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	刈谷市産りばねこん もやし とうもろこし	さとう			
28 火	にんじんご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	とりにく あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ	こめ おおむぎ さとう		610 671
	れんこんハンバーグのきのこおろしかけ		ぶたにく とりにく きゅうにく			れんこん たまねぎ たいこん えのきたけ しめじ	さとう	こめあぶら	25.7 28.2
	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		
	オムレツ		たまご						631 694
	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		25.2 27.7
りんごゼリーのフルーツあえ						おうとう バイナップル	りんごゼリー		
30 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ			
	鶏肉とレバーの甘辛だれ		とりにく とりレバー			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	608 668
	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	たいこん はくさい えのきたけ			25.3 27.8
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			
	いわしのオレンジ煮		いわし			オレンジかじゅう オレンジピール			553 608
	里芋の根菜汁		とうふ		にんじん	こんやく たいこん ごぼう	さといも		22.2 24.4
◆やさいたっぷり！スタミナアップのため		ぶたにく		にんじん いら	キャベツ たまねぎ		ごまあぶら		
節分ポーチ							せつぶんポーチ		

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 チンゲンサイ 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 とりにく 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っとゆでて、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！

