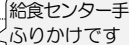
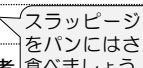


令和7年1月分 予定献立表



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	
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		904 33.1
	いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	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		ポタージュの素	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	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			米		725 24.0
	ハンバーグの照り焼きソースかけ 	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	
	白玉雑煮	かまぼこ		にんじん 小松菜	白菜 干しいたけ	白玉もち		
	煮酢あえ	油揚げ		にんじん	大根 れんこん	砂糖	米油 ごま	
10 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		749 28.9
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	
	ほうれん草しゅうまい（2個）	豚肉		ほうれん草	玉ねぎ	しゅうまいの皮		
	チンゲンサイの中華サラダ			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	
14 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		740 29.7
	レバー入りつくね（3個）	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ			
	刈谷市産里芋のかす汁 	豚肉 生揚げ 合わせみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 白菜	刈谷市産里芋		
	小松菜としらすのふりかけ 	かつお節	しらす干し	小松菜		砂糖	ごま ごま油	
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		707 27.6
	スラッピージョー 	豚肉		赤パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖		
	刈谷市産大根のクリーム煮 	ポークウイナー	生クリーム 粉チーズ	にんじん	刈谷市産大根 枝豆 玉ねぎ			
	いよかん				いよかん			
16 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		804 27.5
	生揚げと刈谷市産白菜の中華煮 	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産白菜 玉ねぎ しめじ	でん粉	ごま油	
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	
	ひよこ豆のツナサラダ	まぐろ油揚げ			きゅうり キャベツ	ひよこ豆	ドレッシング	
17 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		803 31.9
	さんまの銀紙焼き 	さんま みそ				砂糖		
	じゃぶ(野菜と鶏肉の煮物)(鳥取県)	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 白ねぎ 干しいたけ しょうが	砂糖		
	じゃが芋のカレーきんぴら			赤パプリカ		じゃが芋 砂糖	米油	
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		902 29.8
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	
	キムチ鍋	ポークウイナー 豆腐 合わせみそ		にんじん チンゲンサイ	白菜 えのきたけ 白菜キムチ			
	海そうサラダ		海そう		キャベツ とうもろこし			
	【さつま芋とくりのタルト】					さつま芋とくりのタルト		
21 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		796 31.4
	焼きぎょうざ（3個）	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		
	チンゲンサイと生揚げのオイスターソースいため	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ しめじ	砂糖 でん粉		
	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		ごま油	
22 水	芋川うどん （きしめん・汁） 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉		734 28.6
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	
	ほうれん草ともやしのいそ香あえ		のり	ほうれん草	もやし	砂糖		

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

23	金	金芽玄米ご飯	牛乳	鶏肉	トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ	米 玄米	米油 カレールウ	794
木		チキンカレー		ベーコン		とうもろこし 枝豆	じゃが芋	オリーブオイル	26.3
		じゃが芋ベーコンソテー				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	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐	にんじん	こんにゃく 白ねぎ 刈谷市産白菜	米 生ふ 砂糖 刈谷市産里芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉	米油	796
		ひきずり				玉ねぎ		米油	29.8
		刈谷の里芋コロッケ				キャベツ			
		愛知のキャベツ赤じそあえ			赤じそ				
27	月	ご飯	牛乳	さば 八丁みそ	にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆	米		793
		さばの八丁みそ煮		鶏肉 生揚げ	にんじん	刈谷市産切り干し大根 もやし とうもろこし	じゃが芋 砂糖		33.6
		じゃが芋と生揚げの煮物		ひじき	ほうれん草		砂糖		
		刈谷市産切り干し大根とひじきの五色あえ							
28	火	にんじんご飯	牛乳	鶏肉 油揚げ	にんじん	たけのこ	米 大麦 砂糖		729
		(麦ご飯・具)							
		れんこんハンバーグのきのこおろしかけ		豚肉 鶏肉 牛肉		れんこん 玉ねぎ 大根 えのきたけ しめじ	砂糖	米油	29.2
		キャベツたっぷり豆乳みそ汁		豆乳 合わせみそ	ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋		
		角チーズ		チーズ					
29	水	愛知のツイストパン	牛乳				愛知のツイストパン		789
		オムレツ		卵					
		刈谷市産キャベツと大豆のトマト煮		豚肉 刈谷市産大豆	にんじん トマト	玉ねぎ 刈谷市産キャベツ	じゃが芋 砂糖		29.9
		りんごゼリーのフルーツあえ				黄桃 パイナップル	りんごゼリー		
30	木	ご飯	牛乳	鶏肉 鶏レバー		しょうが	米	でん粉 砂糖	770
		鶏肉とレバーの甘辛だれ		あかもくつみれ団子 油揚げ 豆みそ 米みそ	小松菜	大根 白菜 えのきたけ		米油	30.3
		あかもくつみれ団子のみそ汁			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング	
		ブロッコリーとキャベツのごまサラダ							
31	金	ご飯	牛乳	いわし	ねぎ		米	米粉 でん粉 砂糖	811
		いわしの南蛮漬け		豆腐	にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう	米粉 でん粉 砂糖	米油	
		里芋の根菜汁			にんじん	キャベツ 玉ねぎ	里芋		31.8
		◆やさいたっぷり！スタミナアップいため		豚肉	にんじん いら		ごま油		
		節分豆		節分豆					

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 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ
きゅうり 大根 白菜 もやし みかん 鶏肉 豚肉 しらす干し れんこん 赤じそ あかもく 大豆 豆みそ 豆乳
切り干し大根 干しいたけ

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)ー

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

一作り方ー

- 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③で混ぜ合わせてから、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！

