

令和7年1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 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		507
	いかフリッター	いか	おきあみ あおさ			小麦粉	大豆油 米油	20.1
	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	
9 木	ご飯 牛乳 お正月献立		飲用牛乳			米		
	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	386
	お祝いすまし汁	かまぼこ		にんじん 小松菜	白菜 干しいたけ			15.6
	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		
	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	422
	ほうれん草しゅうまい	豚肉		ほうれん草	玉ねぎ	しゅうまいの皮		19.0
	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		
	レバー入りつくね	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ			391
	刈谷市産里芋のかす汁	給食センター手作りの ふりかけです 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		18.1
	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		
	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		442
	刈谷市産大根のクリーム煮		生クリーム 粉チーズ	にんじん	刈谷市産大根 枝豆 玉ねぎ			18.1
	いよかん				いよかん			
16 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	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	535
	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	18.3
	ひよこ豆のツナサラダ	まぐろ油漬サ			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		
	いわしの煮付け	いわし						458
	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		22.0
	じゃが芋のカレーさんぴら			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 ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	443
	中華鍋	豆腐		チンゲンサイ にんじん	白菜 えのきたけ			18.5
	海そうサラダ		海そう		キャベツ とうもろこし			
21 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	焼きぎょうざ	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		431
	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		19.9
	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		517
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	21.0
	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 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

23	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 玄米		
木	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 しめじ	米油 カレールー	479
	じゃが芋ベーコンソテー		ベーコン				とうもろこし 枝豆	じゃが芋	17.5
	みかん						みかん	オリーブオイル	

全国学校給食週間

1月24日～30日

刈谷市では「地元に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			米		
		ひきずり		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	生ふ 砂糖	米油	467
		刈谷の里芋コロッケ					玉ねぎ	刈谷市産里芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉	米油	19.9
		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			米		
		さばの八丁みそ煮		さば 八丁みそ						477
		じゃが芋と生揚げの煮物		鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆	じゃが芋 砂糖		23.7
		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 ほうれん草	刈谷市産切り干し大根 もやし とうもろこし	砂糖		
28	火	にんじんご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ	米 大麦 砂糖		440
		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	19.8
		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		
29	水	小型ロールパン	牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン		446
		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		20.3
		りんごゼリーのフルーツあえ					黄桃 バイナップル	りんごゼリー		
30	木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
		鶏肉とレバーの甘辛だれ		鶏肉 鶏レバー			しょうが	でん粉 砂糖	米油	445
		あかもくつみれ団子のみそ汁		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			19.9
		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			米		
		いわしの南蛮漬け		いわし		ねぎ		米粉 でん粉 砂糖	米油	446
		里芋の根菜汁		豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋		18.8
		◆やさいたっぷり！スタミナアップのため		豚肉		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ		ごま油	

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)一

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

一作り方一

- 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！

