

令和8年2月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

小学校

日／曜	献立名 主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 その他 の 順	主に体の組織をつくる食品 たんぱく質 無機質		主に体の調子を整える食品 ビタミン		主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質		エネルギー (kcal)
		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・種実類	
2月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ ショーロンポーのかわ	とんし	599
	白菜とはるさめのマーボー	ぶたにく なまあげ まめみそ		チンゲンサイ ねぎ	はくさい しょうが にんにく	はるさめ さとう でんぶん		24.6
	中華あえ	ハム			もやし きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
3火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	いわしのかば焼き	いわし				でんぶん さとう	こめあぶら	587
	すまし汁	かまぼこ とうふ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ			23.9
	キャベツの赤じそあえ			赤じそ	キャベツ			
4水	節分豆	せつぶんまめ						
	五目ラーメン (ラーメン・スープ)	ぶたにく	飲用牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし ほししいたけ しょうが	ラーメン		606
	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	27.0
	切り干し大根と小松菜のナムル			こまつな	きりぼしだいこん		ごま ごまあぶら	
5木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん				610
	[甘みそ]	あまみそ						
	大根のそぼろ煮	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん たまねぎ	さとう		21.8
6金	チンゲンサイとキャベツの昆布あえ		こんぶ	チンゲンサイ	キャベツ			
	雁が音中学校リクエスト献立							
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	カレーシチュー	ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ えだまめ エリンギ しょうが にんにく		カレールー	684
9月	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	こめあぶら	25.2
	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	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	肉団子の甘辛煮(2個)	とりこ			たまねぎ			622
10火	八宝菜	ぶたにく かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ はくさい	でんぶん		26.3
	ひよこ豆とキャベツの中華サラダ				キャベツ えだまめ	ひよこまめ	ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	鶏肉とレバーのねぎソース	とりこ とりレバー		ねぎ	しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	668
12木	じゃが芋と生揚げの煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう		26.9
	きんかん				きんかん			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ビビンバの具	ぶたにく		チンゲンサイ	もやし にんにく ほししいたけ	さとう		587
13金	野菜しゅうまい(2個)	たら		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいのかわ		25.0
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし			
	◆おかわりがとまらない?シーチキンご飯 (麦ご飯・具)	まぐろあぶらづけ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	まいたけ	こめ おおむぎ		617
	愛知のれんこん入りつくね(2個)	とりこ			れんこん たまねぎ しょうが			23.6
13金	冬野菜たっぷりみそ汁	なまあげ こめみそ まめみそ		こまつな にんじん	はくさい だいこん	さといも		
	ココア牛乳の素					ココアぎゅうじゅうのも		

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	旬の料理	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

16月	五穀ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ おおむぎ げんまい きび		595
	ほうれん草入りオムレツ	たまご		ほうれんそう				25.0
	きのこストロガノフ	ぶたにく	脱脂粉乳	あかバプリカ きバプリカ	たまねぎ にんにく しめじ エリンギ		デミグラスソース ハヤシルウ	
	キャロットラペ			にんじん パセリ	レモンのかわ レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル	
17火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		571
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				こむぎこ	こめあぶら	22.1
	有機豆乳みそ汁	とうふ ゆうきとうにゅう あわせみそ		こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん			
	じゃが芋きんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	しらたき	じゃがいも さとう		
18水	りんごパン	牛乳	飲用牛乳			りんごパン		639
	ハンバーグのオニオンソースかけ	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		26.1
	ウインナーとじゃが芋のスープ煮	ポークウインナー		にんじん	えだまめ だいこん しめじ	じゃがいも		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング	
19木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		574
	めひかりのフライ(2個)	めひかり				パンこ でんぶん こむぎこ	こめあぶら	21.6
	煮みそ	ぶたにく はつちようみそ		にんじん	こんにく だいこん たまねぎ しろねぎ	さといも さとう		
	愛知県産ほうれん草の和風サラダ			愛知県産ほうれんそう	もやし		ドレッシング	
20金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		610
	鶏肉とじゃが芋のうま煮	とりにく なまあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう		24.0
	刈谷市産大豆の納豆	なっとう	刈谷市産大豆使用					
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ とうもろこし	さとう	ドレッシング	
24火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		600
	厚焼き卵	たまご						24.2
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく だいず		にんじん こまつな	こんにく たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう		
	いよかん				いよかん			
25水	カレーうどん (白玉うどん・汁)	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 はくさい	しらたまうどん でんぶん	678
	コロツケ	ぶたにく きゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.8
	キャベツの青菜あえ	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば	キャベツ	さとう		
	乾燥小魚		かんそうこさかな					
26木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		619
	ホイコーロー	ぶたにく まめみそ		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ しめじ にんにく しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	22.1
	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	
	きゅうりとわかめのサラダ		わかめ		きゅうり もやし		ドレッシング	
27金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		690
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう	ドレッシング	31.3
	ちゃんこ煮	ぶたにく とうふ		こまつな ねぎ	キャベツ えのきたけ にんにく	はるさめ		
	じゃが芋のごまサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ごま ドレッシング	
	【いちごヨーグルト】		ヨーグルト		いちご			

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 たまねぎ はくさい ぶたにく だいず まめみそ きりぼしだいこん ほししいたけ

じもと しゅん あじ ひ
地元の旬を味わう日

こんげつ しゅん
今月の旬は「ほうれん草」です。



ほうれん草 主な産地:尾張西部(一宮市、稲沢市、愛西市) 旬の時期:10月~4月

ほうれん草は、一年中出荷されていますが、愛知県のほうれん草は、主に秋から冬に出荷されます。寒さが増すと、ほうれん草は、繊維が柔らかく甘みも増します。選ぶ時のポイントは、根に近い部分から葉が密生していて、葉の色が鮮やかな緑色で、根元の赤みが鮮やかなものほど甘みがあり香りも豊かです。保存する時は、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ畑で育っていた時のように立てておきます。葉が重なり合わないので鮮度が保てます。