

令和7年12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	赤 奥主に体の組織をつくる食品		緑 おもからだ主に体の調子を整える食品		黄 おもからだちょうどいいとの整った食品		青 おも主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
	主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	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	脂質				
1月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごめ				584
	子持ちししゃもフライの南蛮漬け(2個)		ごもちししゃも	ねぎ		パンこ さとう	こむぎこ	ごめあぶら		20.3
	冬野菜と生揚げのみそ汁 じゃが芋のきんぴら	なまあげ まめみそ		こまつな にんじん	はくさい だいこん			じゃがいも さとう	ごまあぶら	
2月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごめ				616
	ごぼう入りつくね(2個)	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが					23.1
	肉じゃが 切り干し大根の赤じそあえ	ぶたにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ グリビース	じゃがいも	パンこ さとう			
3月	刈谷農中学校 リクエスト献立		飲用牛乳			ミルクロールパン				616
	ミルクロールパン 牛乳									25.8
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	こむぎこ さとう	パンこ	ごめあぶら		
	コーンスープ 海そうサラダ	ペーパン	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし			ポタージュのもと		
4月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごめ				658
	いわしの梅煮	いわし			うめ					27.0
	生揚げのうま煮 プロッコリーのごまサラダ	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん プロッコリー	たまねぎ ごぼう ほししいたけ キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう	パンこ さとう	ごま ドレッシング		
5月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごめ				595
	ポークビーンズ コールスロー	ぶたにく 刈谷市産いんげん	だっしふんにゅう トマト	にんじん バセリ	たまねぎ じゃがいも さとう	ごめあぶら				22.2
	りんご									
6月	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごめ げんまい				593
	カレーシチュー 白身魚の香草焼き	ぶたにく たら		にんじん バジル	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ			25.3
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ			ごま		
7月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごめ				590
	ちくわの利休揚げ 刈谷市産大根のそぼろ煮	ちくわ とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく 刈谷市産たまねぎ	さとう	こむぎこ	ごま ごめあぶら		21.8
	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				
8月	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン				601
	刈谷市産キャベツたっぷり焼きそば 肉団子のケチャップ煮(2個)	ぶたにく とりにく	チンゲンサイ にんじん トマト	刈谷市産キャベツ たまねぎ	ちゅうかそば	ごめあぶら				23.8
	フルーツのりんごゼリーあえ				とうとう パイナップル	りんごゼリー				
9月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごめ				589
	厚焼き卵 五目煮	たまご とりにく だいこん なまあげ		さやいんげん にんじん	こんにゃく ほししいたけ	なまふ じゃがいも さとう	こむぎこ	ごま ごめあぶら		26.3
	小松菜としらすのふりかけ	かつおぶし	しらすぼし	こまつな		さとう				
10月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごめ				621
	厚焼き卵 五目煮	たまご とりにく だいこん なまあげ		さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	パンこ こむぎこ	パンこ こむぎこ	ごめあぶら		21.2
	小松菜としらすのふりかけ	かつおぶし	しらすぼし	こまつな		さとう	パンこ こむぎこ	ごまあぶら		
11月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごめ				621
	かつおカツ 大根のみそ煮	かつお ぶたにく まめみそ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	パンこ こむぎこ	パンこ こむぎこ	ごめあぶら		21.2
	刈谷市産白菜の昆布あえ		こんぶ	チンゲンサイ	刈谷市産はくさい	ごまあぶら				
献立表の見方		[] 草上物	[] 業者配達	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

	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
15 月	まぐろとレバーのアーモンドがらめ 刈谷市産白菜と生揚げの中華煮 きゅうりともやしのナムル	まぐろ とりレバー ぶたにく かまぼこ なまあげ			にんじん ねぎ	しょうが 刈谷市産はくさい しめじ きゅうり もやし しょうが	でんぶん こめこ さとう	こめあぶら アーモンド	616 28.0
16 火	ご飯 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ◆こころもからだもあたたまるしちゅー	刈谷特別支援学校6年生 小倉かなみさんの 我が家じまん料理です	飲用牛乳				こめ		
		ぶたにく とりにく	トマトソース	たまねぎ	さとう	こめあぶら	637 24.1		
	刈谷市産カリフラワーのツナサラダ	まぐろあぶらづけ		たまねぎ	じゃがいも	ペシャメルソース ホワイトルウ こめあぶら		ドレッシング	
17 水	あんかけうどん (白玉うどん・汁) さつま芋の天ぷら れんこんとこんにゃくのきんぴら	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	はくさい	しらたまうどん でんぶん さとう			606 19.5
	さんまの銀紙焼き 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ	さんま みそ とりにく たまご こうやどうふ ひじき		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう	682 29.1		
18 木	ご飯 牛乳 野菜たっぷり豚塩ちゃんこ 和風コロッケ ◆刈谷市産白菜のゆず香あえ	じもと しゅん 地元の旬を あじ ひ 味わう日 今年の冬至は 22日です	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	キヤベツ にんにく えのきだけ	こめ			608 21.3
19 金	ツナとコーンのピラフ (麦ご飯・具) 鶏肉の塩レモン焼き ミネストローネ 【ケーキ】	牛乳 まぐろあぶらづけ とりにく ペーコン	飲用牛乳	にんじん トマト	れんこん にんじん	たまねぎ れんこん 刈谷市産はくさい ゆずのかわ ゆずかじゅう	さとう はちみつ	ごま こめあぶら ドレッシング	690 25.7

愛知県産の食材
(今月の予定) 主食(ごめ(刈谷市産) ごむぎ) 飲用牛乳 こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり
だいこん はくさい とりにく ぶたにく しらすぼし れんこん ふくじんづけ だいす まめみそ きりぼし大いこん ほししいたけ

じ もと しゅん あじ ひ
地元の旬を味わう日

今月の旬は「白菜」です。



白菜 地元: 東三河地域 旬の時期: 11月から3月
愛知県では、東三河地域の温暖な気候を最大限に生かして白菜を生産しており、出荷量が全国4位です。愛知県の白菜は、外の葉を引き上げてひもでしばり、霜にあてるため、繊維がやわらかく、甘く、みずみずしいのが特徴です。鍋物や煮物、スープ、炒め物、漬物など、さまざまな料理に向いています。また、白菜には免疫力を高めるビタミンCなどの栄養素も豊富で、寒い季節の風邪予防にぴったりな野菜のひとつです。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

ふゆ や さい なま あ しる
冬野菜と生揚げのみそ汁

食まる5人がそろ
朝食の組み合わせ



ごはん
12月1日



みそ汁
12月1日

ひ日にちは給食での実施日

ざいりょう	にんぶん	一材料 (4人分) 一
なまあ 生揚げ	100 g	グラム
こまつな 小松菜	40 g	グラム
にんじん	40 g	グラム
はくさい 白菜	140 g	グラム
だいこん 大根	80 g	グラム
あ わ い み そ 和風だし	大さじ2	
みず 水	小さじ1	ミリリットル
	600 ml	

つく かた
一作り方一

- ① 生揚げは短冊、小松菜と白菜は1cm幅、にんじんと大根は5mm幅のいのしょぎに切れます。
- ② 生揚げはさっとゆでて油抜きをします。
- ③ 鍋に水を入れ、にんじん、大根を入れて煮ます。
- ④ さらに、白菜、和風だしを入れて煮ます。
- ⑤ 火が通ったら生揚げを入れて煮ます。
- ⑥ 小松菜と溶かした合わせみそを入れて、ひと煮立ちさせたら出来上がりです。