

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 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 | | たんぱく質 (g) |
|--------|----------------------|-------------------|------------------|-----------------|---------------------------|------------------|-----------|--------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | |
| | | 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 | |
| 1月 | ご飯 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | こめ | | |
| | 子持ちししゃもフライの南蛮漬(2個) | | こもちししゃも | ねぎ | | パンこ こむぎこ さとう | こめあぶら | 584 |
| | 冬野菜と生揚げのみそ汁 | 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 | | | 20.3 |
| | じゃが芋のきんぴら | | | にんじん | こんにゃく | じゃがいも さとう | ごまあぶら | |
| 2火 | ご飯 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | こめ | | |
| | ごぼう入りつくね(2個) | とりこ | | | たまねぎ ごぼう しょうが | | | 616 |
| | 肉じゃが | ぶたにく | | にんじん | こんにゃく たまねぎ グリーンピース | じゃがいも さとう | | 23.1 |
| | 切り干し大根の赤じそあえ | | | 赤じそ | きゅうり きりぼしだいこん | | | |
| 3水 | 刈谷東中学校 リクエスト 献立 | | 飲用牛乳 | | | ミルクロールパン | | |
| | ミルクロールパン 牛乳 | | | | | | | 616 |
| | いかフライのレモン煮 | いか | | | レモンかじゅう | こむぎこ パンこ さとう | こめあぶら | 25.8 |
| | 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 | | ポターージュのもと | |
| 4木 | 海そうサラダ | | かいそう | | キャベツ きゅうり | | | |
| | ご飯 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | こめ | | |
| | いわしの梅煮 | いわし | | | うめ | | | 658 |
| | 生揚げのうま煮 | とりこ なまあげ | | にんじん さやいんげん | たまねぎ ごぼう ほししいたけ | じゃがいも さとう | | 27.0 |
| 5金 | ブロッコリーのごまサラダ | | | ブロッコリー | キャベツ とうもろこし | | ごま ドレッシング | |
| | ご飯 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | こめ | | |
| | ポークビーンズ | ぶたにく 刈谷市産たいす | だっしふんにゅう | にんじん パセリ トマト | たまねぎ | じゃがいも さとう | こめあぶら | 595 |
| | コールスロー | | | | キャベツ きゅうり とうもろこし | | ドレッシング | 22.2 |
| 6土 | りんご | | | | りんご | | | |
| | 金芽玄米ご飯 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | こめ げんまい | | |
| | カレーシチュー | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ えだまめ しょうが にんにく | じゃがいも | カレールー | 593 |
| | 白身魚の香草焼き | たら | | バジル | | | こめあぶら | 25.3 |
| 7日 | 福神あえ | | | | キャベツ ふくじんづけ | | ごま | |
| | ご飯 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | こめ | | |
| | ちくわの利休揚げ | ちくわ | | | | こむぎこ | ごま こめあぶら | 590 |
| | 刈谷市産大根のそぼろ煮 | とりこ なまあげ | | にんじん さやいんげん | こんにゃく 刈谷市産だいこん たまねぎ | さとう | | 21.8 |
| 8月 | キャベツの青菜あえ | かつおぶし | | ひろしまな だいこんば | キャベツ | さとう | | |
| | 小型ロールパン 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 小型ロールパン | | |
| | 刈谷市産キャベツたっぷり焼きそば | ぶたにく | | チンゲンサイ にんじん | 刈谷市産キャベツ たまねぎ | ちゅうかそば | こめあぶら | 601 |
| | 肉団子のケチャップ煮(2個) | とりこ | | トマト | たまねぎ にんにく しょうが | | | 23.8 |
| 9火 | フルーツのりんごゼリーあえ | | | | おうとう バイナッブル | りんごゼリー | | |
| | ご飯 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | こめ | | |
| | 厚焼き卵 | たまご | | | | | | 589 |
| | 五目煮 | とりこ たいす 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 | | 26.3 |
| 10水 | 小松菜としらすのふりかけ | かつおぶし | しらす炙 | こまつな | | さとう | ごま ごまあぶら | |
| | ご飯 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | こめ | | |
| | 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 | 621 |
| | 大根のみそ煮 | ぶたにく まめみそ | | にんじん | こんにゃく しろねぎ だいこん | さいとも さとう | | 21.2 |
| 11金 | 刈谷市産白菜の昆布あえ | | こんぶ | チンゲンサイ | 刈谷市産だいこん | | ごまあぶら | |
| | 給食センター手作りの ふりかけです | | | | | | | |

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

| 日 | メニュー | 牛乳 | 飲料牛乳 | 野菜 | 果物 | お米 | お味噌汁 | ポイント |
|-----|------------------------|--|------------|--------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|------|
| 15月 | ご飯 まぐろとレバーのアーモンドがらめ | まぐろ とりレバー | | しょうが | | ごめ | ごめあぶら | 616 |
| 15月 | 刈谷市産白菜と生揚げの中華煮 | ぶたにく かまぼこ なまあげ | | にんじん ねぎ | 刈谷市産はくさい しめじ | ごめ | ごめあぶら | 28.0 |
| | きゅうりともやしのナムル | | | きゅうり もやし しょうが | | | ごめあぶら | |
| 16火 | ご飯 ハンバーグのトマトソースかけ | 刈谷特別支援学校6年生 小倉かなみさんの 我が家のじまん料理です | ぶたにく とり | トマトソース | たまねぎ | ごめ | ごめあぶら | 637 |
| 16火 | ◆こころもからだもあたたまるしゅー | とり | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | たまねぎ | じゃがいも | ベジマールソース ホワイトルウ ごめあぶら | 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 | | 刈谷市産カリフラワー キャベツ | | ドレッシング | | |
| 17水 | あんかけうどん (白玉うどん・汁) | 牛乳 | 飲料牛乳 | にんじん ねぎ | はくさい | しらたまうどん ごめ | ごめあぶら | 606 |
| 17水 | さつま芋の天ぷら | | | | | さつま芋 ごめ | ごめあぶら | 19.5 |
| | れんこんとこんにゃくのきんぴら | | | さやいんげん | れんこん こんにゃく | ごめ | ごめあぶら | |
| 18木 | ご飯 さんまの銀紙焼き | さんま みそ | 飲料牛乳 | | | ごめ | ごめあぶら | 682 |
| 18木 | 高野豆腐の卵とじ | とり | | にんじん ねぎ | たまねぎ | じゃがいも | ごめあぶら | 29.1 |
| | ひじきサラダ | | ひじき | | えだまめ とうもろこし | ごめ | ごめあぶら | |
| 19金 | ご飯 野菜たっぷり豚塩ちゃんこ | 牛乳 | 飲料牛乳 | チンゲンサイ にんじん | キャベツ にんにく えのきたけ | ごめ | ごめあぶら | 608 |
| 19金 | 和風コロッケ | | | にんじん | れんこん | じゃがいも マッシュポテト ごめ | ごめあぶら | 21.3 |
| | 刈谷市産白菜のゆず香あえ | じもと しゅん 地元の旬を 味わう日 | | にんじん | 刈谷市産はくさい ゆずのかわ ゆずかじゅう | ごめ | ごめあぶら | |
| 22月 | ツナとコーンのピラフ (麦ご飯・具) | 牛乳 | 飲料牛乳 | にんじん | たまねぎ とうもろこし しょうが | ごめ | ごめあぶら | 690 |
| 22月 | 鶏肉の塩レモン焼き | とり | | | レモンかじゅう | ごめ | ごめあぶら | 25.7 |
| | ミネストローネ | ベーコン | | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ | マカロニ じゃがいも | ごめあぶら | |
| | 【ケーキ】 | | | | | ケーキ | | |

愛知県産の食材 主食用(刈谷市産) 煮干し 飲料牛乳 煮干しな 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
(今月の予定) だいこん はくさい とり ぶたにく しらすぼし れんこん ふくじんづけ だいず まめみそ きりぼしだいこん ほししいたけ

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♪

冬野菜と生揚げのみそ汁

一材料 (4人分)

| | |
|-------|-------|
| 生揚げ | 100g |
| 小松菜 | 40g |
| にんじん | 40g |
| はくさい | 140g |
| だいこん | 80g |
| 合わせみそ | 大さじ2 |
| 和風だし | 小さじ1 |
| 水 | 600ml |

一作り方

- 生揚げは短冊、小松菜と白菜は1cm幅、にんじんと大根は5mm幅のいちょう切りに切ります。
- 生揚げはさっとゆでて油抜きをします。
- 鍋に水を入れ、にんじん、だいこんを入れて煮ます。
- さらに、はくさい、わらうだしを入れて煮ます。
- 火が通ったら生揚げを入れて煮ます。
- 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。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



りんご
12月5日



チーズ入り卵焼き



ごはん



冬野菜と生揚げのみそ汁

12月1日

※日には給食での実施日