

令和7年12月分 予定献立表

特別支援学校

刈谷市学校給食センター



日 曜	献立名	おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか 赤	からだ 主に体の組織をつくる食品	おも な め り い	からだ 主に体の調子を整える食品	おも な め り い	主にエネルギーになる食品	
		たんぱく質	じゅ う 質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1 月	ご飯 あじフライの南蛮漬け 冬野菜と生揚げのみそ汁 じゃが芋のきんぴら	牛乳	飲用牛乳	ねぎ		でんぶん さとう	こめあぶら	小 623 23.9 26.2
2 火	ご飯 ごぼう入りつくね(2個) 肉じゃが 切り干し大根の赤じそあえ	牛乳	飲用牛乳	たまねぎ しょが				中 685 678 26.4
3 水	刈谷東中学校 リクエスト献立 ミルクロールパン いかフライのレモン煮 コーンスープ 海そうサラダ	牛乳	飲用牛乳	レモンかじゅう パセリ	こむぎ パンこ さとう	こめあぶら	ミルクロールパン	616 678 25.8 28.4
4 木	ご飯 いわしの梅煮 生揚げのうま煮 プロッコリーのごまサラダ	牛乳	飲用牛乳	うめ たまねぎ ごぼう ほししいたけ プロッコリー	とうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう	こめ こめあぶら ポタージュのもと	724 29.7
5 金	ご飯 ポークピーンズ コールスロー りんご	牛乳	飲用牛乳	だっしんにゅう トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	じゃがいも さとう	こめ こめあぶら ドレッシング	595 655 22.2 24.4
8 月	金芽玄米ご飯 カレーシチュー 白身魚の香草焼き 福神あえ	牛乳	飲用牛乳	にんじん パジル	たまねぎ キャベツ ふくじんづけ	えだまめ にんにく さとう	こめ げんまい じゃがいも カレルウ こめあぶら ごま	593 652 25.3 27.8
9 火	ご飯 ちくわの利休揚げ 刈谷市産大根のそぼろ煮 キャベツの青菜あえ	牛乳	飲用牛乳	たら	にんじん パジル	にんじん にんにく キャベツ	こめ こむぎ ごま こめあぶら さとう さとう	590 649 21.8 24.0
10 水	小型ロールパン 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) フルーツのりんごゼリーあえ	牛乳	飲用牛乳	ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ にんじん おうとう	小型ロールパン ちゅうかそば りんごゼリー	590 649 21.8 24.0
11 木	ご飯 厚焼き卵 五目煮 小松菜としらすのふりかけ	牛乳	飲用牛乳	たまご	にんじん トマト	にんじん にんじん こまつな	こめ さとう さとう さとう	601 661 23.8 26.2
12 金	ご飯 かつおかつ 大根のみそ煮 刈谷市産白菜の昆布あえ	牛乳	飲用牛乳	とりにく まめみそ	にんじん こんぶ	たまねぎ やわらか わさび チゲンサイ	パンこ むぎ さといも 刈谷市産よくさい	621 683 21.2 23.3
献立表の見方		[] 鉢上物 [] 業者配達 太字 新献立 ◆我が家のじまん料理	◆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 715キロカロリー
		[] 鉢上物 [] 業者配達 太字 新献立 ◆我が家のじまん料理	◆我が家のじまん料理				旬の料理	たんぱく質基準値 26.8グラム 28.3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』



特別支援学校

	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 かいやしきん 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 ごまあぶら	616 678 28.0 30.8
16 火	ご飯 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	牛乳 小倉かなみさんの 我が家じのじまん料理です	飲用牛乳 ぶたにく とりにく	トマトソース にんじん プロッコリー	たまねぎ たまねぎ	さとう じゃがいも	こめあぶら ペシャメルソース ホワイトルウ こめあぶら	637 701 24.1 26.5
17 水	あんかけうどん (白玉うどん・汁) さつまいの天ぷら 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	606 667 19.5 21.5
18 木	ご飯 さんまの銀紙焼き 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ	牛乳 さんま みそ		飲用牛乳 にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	682 750 29.1 32.0
19 金	ご飯 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	牛乳 じもと しゅん 地元の旬を 味わう日	飲用牛乳 ぶたにく とうふ	チングンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきだけ	こめ	さとう じゃがいも マッシュポテト こむぎこ バンコ	608 669 21.3 23.4
22 月	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	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし じょうが	こめ おおむぎ	こめあぶら こめあぶら マカロニ じゃがいも ケーキ	690 759 25.7 28.3

愛知県産の食材
(今月の予定) 主食(ごめ(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 パセリ プロッコリー 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 きりぼしだいこん ほしこいたけ

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 はくさい
今月の旬は「白菜」です。



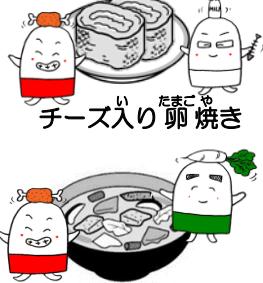
白菜 地元: 東三河地域 旬の時期: 11月から3月
愛知県では、東三河地域の温暖な気候を最大限に生かして白菜を生産しており、出荷量が全国4位です。愛知県の白菜は、外の葉を引き上げてひもでしばり、霜にあてるため、繊維がやわらかく、甘く、みずみずしいのが特徴です。鍋物や煮物、スープ、炒め物、漬物など、さまざまな料理に向いています。また、白菜には免疫力を高めるビタミンCなどの栄養素も豊富で、寒い季節の風邪予防にぴったりな野菜のひとつです。

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



一材料 (4人分) -	
生揚げ	100 g
小松菜	40 g
にんじん	40 g
白菜	140 g
大根	80 g
合わせみそ	おお 大さじ2
和風だし	こ 小さじ1
水	600 ml

一作り方 -

- 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幅のいちょう切りに切れます。
- 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。

ひ日にちは給食での実施日