

令和7年12月分 予定献立表



形態食

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品	
		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	
	あじフライの南蛮漬け	あじ		ねぎ		でんぷん さとう	こめあぶら
	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		
	じゃが芋のきんぴら			にんじん	こんにやく	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		
	肉じゃが	ぶたこ		にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	
	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					
	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
	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		ポタージュのもと
4木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	いわしの梅煮	いわし			うめ		
	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	
	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
5金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	ポークビーンズ	ぶたこ 刈谷市産だいず	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
	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
	りんごゼリー					ゼリー	
8月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	カレーシチュー	ぶたこ		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	カレールウ
	白身魚の香草焼き	たら		バジル			こめあぶら
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ		ごま
9火	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
	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	こんにやく 刈谷市産だいこん たまねぎ	さとう	
	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	
10水	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	ぶたこ		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
	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		
	フルーツのりんごゼリーあえ				おうとう	りんごゼリー	
11木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	厚焼き卵	たまご					
	五目煮	とりこ だいず なまあげ		さやいんげん にんじん	こんにやく ほししいたけ	なまふ じゃがいも さとう	
	小松菜としらすのふりかけ	かつおぶし	しらすほし	こまつな		さとう	ごま ごまあぶら
12金	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
	大根のみそ煮	ぶたこ まめみそ		にんじん	こんにやく しろねぎ だいこん	さいいも さとう	
	刈谷市産白菜の昆布あえ		こんぶ	チンゲンサイ	刈谷市産くさい		ごまあぶら
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	

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》



形態食

	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
15月	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	でんぶん	こめあぶら		
	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	でんぶん	こめあぶら		
	きゅうりともやしのナムル				きゅうり もやし		こめあぶら		
16火	ごはん	牛乳	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	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とり		トマトソース	たまねぎ	さとう	こめあぶら		
	◆ここちもからだもあたたまるしちゅー	とり		ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	じゃがいも	ベシャメルソース ホワイトルウ	こめあぶら	
	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)	とり	かまぼこ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	さつま芋の天ぷら								
	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	さとう	こめあぶら
18木	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	かつおのおかか煮	かつお	かつお		しょうが				
	高野豆腐の卵とじ	とりにく たまご	こうやどうふ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	さとう		
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ	さとう	ドレッシング		
19金	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく	とうふ	チンゲンサイ	にんじん	キャベツ	にんにく	えのきたけ	こめ
	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	こむぎ	こめあぶら
	刈谷市産白菜のゆず香あえ			にんじん	刈谷市産はくさい ゆず	さとう	はちみつ		
22月	ツナとコーンのピラフ (ごはん・具)	まぐろあぶらづけ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	鶏肉の塩レモン焼き	とり	にんじん		たまねぎ	とうもろこし	しょうが	こめ	こめあぶら
	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	こめあぶら
	【ケーキ】						ケーキ		

愛知県産の食材 (今月の予定) 主食用(こめ(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ バセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん はくさい とり 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

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。



はくさい じもと ひがし みかわ ちいき しゅん じ き がつ 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の野菜のひとつです。

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

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

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、大根を入れて煮ます。
- さらに、白菜、和風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

※日には給食での実施日 12月1日