

令和7年12月分 予定献立表



中学校

刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	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		エネルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 油脂・種実類	
1月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	子持ちししゃもフライの南蛮漬け(3個)		子持ちししゃも	ねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖	米油	766
	冬野菜と生揚げのみそ汁	生揚げ 米みそ 豆みそ		小松菜 にんじん	白菜 大根			25.5
	じゃが芋のきんぴら			にんじん	こんにゃく	じゃが芋 砂糖	ごま油	
2火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			796
	肉じゃが	豚肉		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋 砂糖		28.4
	切り干し大根の赤じそあえ			赤じそ	きゅうり 切り干し大根			
3水	刈谷東中学校リクエスト献立 ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		
	いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	小麦粉 パン粉 砂糖	米油	865
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		ポタージュの素	32.7
	海そうサラダ		海そう		キャベツ きゅうり			
4木	【ガトーショコラ】					ガトーショコラ		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの梅煮	いわし			梅			826
	生揚げのうま煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 干しいんげん	じゃが芋 砂糖		32.5
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			米		
	ポークビーンズ	豚肉 刈谷市産大豆	脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油	741
	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	26.3
8月	りんご				りんご			
	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			米 玄米		
	カレーシチュー	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	じゃが芋	カレールー	742
	白身魚の香草焼き	たら		バジル			米油	30.5
9火	福神あえ				キャベツ 福神漬		ごま	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				小麦粉	ごま 米油	739
	刈谷市産大根のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく 刈谷市産大根 玉ねぎ	砂糖		26.0
10水	キャベツの青菜あえ	かつお節		広島菜 京菜 大根菜	キャベツ	砂糖		
	小型ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			小型ミルクロールパン		
	刈谷市産キャベツたっぷり焼きそば	豚肉		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	746
	肉団子のケチャップ煮(2個)	鶏肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが			28.4
11木	フルーツのりんごゼリーあえ				黄桃 パイナップル	りんごゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	厚焼き卵	卵						740
	五目煮	鶏肉 大豆 生揚げ		さやいんげん にんじん	こんにゃく 干しいんげん	生ふ じゃが芋 砂糖		31.3
12金	小松菜としらすのふりかけ	かつお節	しらす干し	小松菜		砂糖	ごま ごま油	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	809
	大根のみそ煮	豚肉 豆みそ		にんじん	こんにゃく 白ねぎ 大根	里芋 砂糖		25.9
	刈谷市産白菜の昆布あえ		昆布	チンゲンサイ	刈谷市産白菜		ごま油	
	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 830kcal	たんぱく質基準値 34.2g

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。



中学校

15月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ	鶏レバー まぐろ				しょうが	でん粉 米粉 砂糖	米油 アーモンド	778
	刈谷市産白菜と生揚げの中華煮	豚肉 かまぼこ 生揚げ			にんじん ねぎ	刈谷市産白菜 しめじ	でん粉	ごま油	33.2
16火	きゅうりともやしのナムル					きゅうり もやし しょうが		ごま油	
	ご飯	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	飲用牛乳			米		
	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 鶏肉			トマトソース	玉ねぎ	砂糖	米油	796
17水	◆ここちもからだもあたたまるしゅー	鶏肉		牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃが芋	ベシメルソース ホワイトルウ 米油	28.6
	刈谷市産カリフラワーのツナサラダ	まぐろ油漬+				刈谷市産カリフラワー キャベツ		ドレッシング	
	あんかけうどん (白玉うどん・汁)	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		飲用牛乳	にんじん ねぎ	白菜	白玉うどん でん粉 砂糖		720
18木	さつま芋の天ぷら						さつま芋 小麦粉	米油	22.4
	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	砂糖	ごま 米油 米油	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
19金	さんまの銀紙焼き	さんま みそ					砂糖		854
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐			にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		34.6
	ひじきサラダ			ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
22月	ご飯	牛乳	地元の旬を味わう日	飲用牛乳			米		
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	豚肉 豆腐			チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ		ごま	762
	和風コロッケ				にんじん	れんこん	じゃが芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉	米油	25.0
22月	⑧ 刈谷市産白菜のゆず香あえ		今年の冬至は 12月22日です		にんじん	刈谷市産白菜 ゆずの皮 ゆず果汁	砂糖 はちみつ		
	ツナとコーンのピラフ (麦ご飯・具)	まぐろ油漬+		飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし しょうが	米 大麦	米油	809
	鶏肉の塩レモン焼き	鶏肉				レモン果汁		米油	
22月	ミネストローネ	ベーコン			にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	マカロニ じゃが芋	米油	30.2
	【ケーキ】						ケーキ		

愛知県産の食料
(今月の予定)

主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 小松菜 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 大根 白菜 鶏肉 豚肉 しらす干し れんこん 福神漬 大豆 豆みそ 切り干し大根 干しいたけ

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、いため物、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♪

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
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

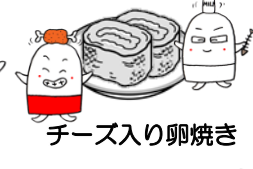
一作り方

- 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幅のいちよう切りに切ります。
- 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。

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

※日にちは給食での実施日