

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	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	
		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		766
	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	
	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			
	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		796
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			
	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		
	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		飲用牛乳			ミルクロールパン		865
	ミルクロールパン 牛乳							
	いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	小麦粉 パン粉 砂糖	米油	
	コーンスープ	ペーパン	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	
	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		32.7
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの梅煮	いわし			梅			
	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 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		
	プロッコリーのごまサラダ			プロッコリー	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			米		741
	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	
	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				りんご			
6 月	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			米 玄米		32.5
	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	カレールウ	
	白身魚の香草焼き	たら		パジル			米油	
	福神あえ				キャベツ 福神漬け		ごま	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
7 火	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		
	キャベツの青菜あえ	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	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		
8 水	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			
	フルーツのりんごゼリーあえ				黄桃 バイナップル	りんごゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
9 木	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 干しいたけ	生ふ じゃが芋 砂糖		
	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		
10 金	かつおかつ	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		
	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 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	牛乳 鶏レバー まぐろ 豚肉 かまぼこ 生揚げ	飲用牛乳 にんじん ねぎ	しょうが 刈谷市産白菜 しめじ きゅうり もやし しょうが	米 でん粉 米粉 砂糖	米油 アーモンド ごま油	778 33.2
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 ^{小倉 かなみさんの 我が家じまん料理です} 刈谷市産カリフラワーのツナサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 牛乳 まぐろ油漬け	刈谷特別支援学校6年生 飲用牛乳 トマトソース にんじん ブロッコリー	にんじん ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 刈谷市産カリフラワー キャベツ	米油 ベシャメールソース ホワイトルウ 米油 ドレッシング	796 28.6
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 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	白菜 れんこん こんにゃく	白玉うどん でん粉 砂糖 さつま芋 小麦粉 砂糖	720 22.4
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 鶏肉 卵 高野豆腐	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	854 34.6
19 金	ご飯 野菜たっぷり豚塩ちゃんこ 和風コロッケ ㊀ 刈谷市産白菜のゆず香あえ	牛乳 豚肉 豆腐	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん にんじん	キャベツ にんにく えのきだけ れんこん 刈谷市産白菜 ゆずの皮 ゆず果汁	米 ごま じゃが芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉 砂糖 はちみつ	762 25.0
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 まぐろ油漬け 鶏肉 ベーコン	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 米油 マカロニ じゃが芋 ケーキ	809 30.2

愛知県産の食材
(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 福神漬け 大豆 豆みそ 切り干し大根 干ししいたけ

地元の旬を味わう日

今年の冬至は
22日です



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
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。

食まる5人がそろって
朝食の組み合わせ



ごはん



チーズ入り卵焼き



りんご



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