

令和7年12月分 予定献立表



幼稚園

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミ ン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	
1月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		396 14.9
	子持ちししゃもフライの南蛮漬け		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		430 17.2
	ごぼう入りつくね	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 ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		528 20.2
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	
	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	
	海そうサラダ		海そう		キャベツ きゅうり			
4木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		508 22.9
	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 干ししいたけ	じゃが芋 砂糖		
	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			米		435 17.5
	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	
	プチりんごゼリー					ゼリー		
8月	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			米 玄米		437 21.0
	カレーシチュー	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが	じゃが芋	カレールー	
	白身魚の香草焼き	たら		バジル			米油	
	福神あえ				キャベツ 福神漬		ごま	
9火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		429 17.4
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				小麦粉	ごま 米油	
	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		
10水	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン		493 19.4
	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	
	肉団子のケチャップ煮	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 パイナップル	りんごゼリー		
11木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		443 21.9
	厚焼き卵	卵						
	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	
12金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		477 17.8
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	
	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 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g

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。

《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》

幼児園

		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	米	米	米
15月	ご飯	まぐろとレバーのアーモンドがらめ	まぐろ 鶏レバー	飲用牛乳	しょうが	でん粉 米粉 砂糖	米油 アーモンド	450
	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	きゅうり もやし しょうが	でん粉	ごま油	22.1
	きゅうりともやしのナムル						ごま油	
16火	ご飯	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	豚肉 鶏肉	トマトソース	玉ねぎ	砂糖	米油	469
	ハンバーグのトマトソースかけ	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	19.4
	◆こころ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	19.4
17水	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		497
	さつま芋の天ぷら					さつま芋 小麦粉	米油	16.4
18木	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 ごま油	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		489
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			23.3
19金	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			
	ひじきサラダ		ひじき	とうもろこし	砂糖	ドレッシング		
	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		474
22月	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		17.4
	刈谷市産白菜のゆず香あえ	今年の冬至は 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	531
22月	鶏肉の塩レモン焼き	鶏肉			レモン果汁		米油	20.7
	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		
	いちごの米粉カップケーキ					カップケーキ		

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)一

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

一作り方一

- 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 生揚げはさつ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

※日には給食での実施日