

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	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(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1 月	ご飯 牛乳	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	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		飲用牛乳			ミルクロールパン		528 20.2
	ミルクロールパン 牛乳							
	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 バセリ	玉ねぎ とうもろこし		ポタージュの素	
4 木	海そうサラダ		海そう		キャベツ きゅうり			508 22.9
	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		
5 金	ブロッコリーのごまサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま ドレッシング	435 17.5
	ご飯 牛乳	豚肉	飲用牛乳			米		
	ポークビーンズ	刈谷市産大豆	脱脂粉乳	にんじん バセリ 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	
6 月	プチりんごゼリー					ゼリー		437 21.0
	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 しょうが	じゃが芋	カレールウ	
	白身魚の香草焼き	たら		バジル			米油	
7 火	福神あえ				キャベツ 福神漬け		ごま	429 17.4
	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	
	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		
8 水	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		493 19.4
	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	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			
9 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		443 21.9
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	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 干しいたけ	生ふじ ジャガイモ 砂糖		
10 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	477 17.8
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	かつおかつ	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		
11 木	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	21.9
	献立表の見方	[]:卓上物	【】業者配達	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	
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》								



幼稚園

	ご飯	牛乳		飲用牛乳		米		
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 鶏レバー 豚内 かまぼこ 生揚げ		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	でん粉 米粉 砂糖 でん粉 ごま油 ごま油	米油 アーモンド ごま油 ごま油	450 22.1
16 火	ご飯 牛乳 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	刈谷特別支援学校6年生 小倉 かなみさん 我が家じまん料理です	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	トマトソース にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 玉ねぎ	砂糖 じゃが芋	米油 ベシャメルソース ホワイトルウ 米油
	刈谷市産カリフラワーのツナサラダ	まぐろ油漬け			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) 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	白玉うどん でん粉 砂糖		497 16.4
18 木	ご飯 牛乳 いわしの煮付け 高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ	いわし 鶏肉 卵 高野豆腐	飲用牛乳		さやいんげん れんこん こんにゃく	玉ねぎ とうもろこし	砂糖 砂糖	米油 ごま 米油 ごま油
19 金	ご飯 牛乳 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	地元の旬を味わう日 豚肉 豆腐	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきだけ れんこん	にんじん 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	
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 いちごの米粉カップケーキ	牛乳 まぐろ油漬け 鶏肉 ペーパン	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし しょうが 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 カップケーキ	米油 米油 米油	531 20.7

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 バセリ 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

食まる5人がそろう
朝食の組み合わせ

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。



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