

# 令和8年1月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	おもに主に体の組織をつくる食品		おもに主に体の調子を整える食品		おも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	
	生食牛乳主菜副菜その他順	魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海そう	りんごうしゅくやさいの他の野菜	米・パン・めん芋・砂糖	エネルギー
8 木	ご飯牛乳	牛乳	飲用牛乳		こめ	
	コーンしゅうまい(2個)	たらとうふ			たまねぎとうもろこし	しゅうまいのかわ
	刈谷市産大根のマーぼー	ぶたにくなまあげまみみそ	ねぎ		さとうでんぶん	
	華風あえ		にんじん	きゅうりキャベツ	はるさめさとう	ごまあぶら
9 金	ご飯牛乳 照り焼きつくね(2個)お正月献立	牛乳	飲用牛乳		こめ	
	沢煮風白玉雑煮	ぶたにくかまぼこ	ねぎ	たまねぎ		
	煮なます	あぶらあげ	こまつな	ごぼうはくさいほしいたけ	しらたまもち	
	黒豆	くろまめ	にんじん	たいこん	さとう	こめあぶらごま
13 火	朝日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	
	若鶏の唐揚げ	とりにく		しょうが	でんぶん	ごまあぶら
	コーンスープ		ぎゅうにゅう	にんじんバセリ	たまねぎとうもろこし	ポタージュのもと
	ポテトサラダ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング
14 水	肉みそあん (ソフトめん・あん)	牛乳	ぶたにくたいずまみみそ	飲用牛乳	にんじんねぎ	ソフメンさとうでんぶん
	いかカツ	いか				パンこむぎこ
	海そうサラダ		かいそう		キャベツとうもろこし	ドレッシング
15 木	ご飯牛乳 さばの塩焼き	牛乳	飲用牛乳			こめ
	刈谷市産里芋のかす汁	さば				
	◆切り干し大根のいため煮	とうふあわせみそ	にんじんこまつな	れんこんはくさい	刈谷市産さといも	
16 金	ご飯牛乳 鶏肉とレバーのケチャップあえ	牛乳	ちくわあぶらあげ	にんじん	しらたききりぼしあいこん	さとう
	刈谷市産白菜と生揚げの中華煮	とうふ				ごまあぶら
	パンサンスー			にんじん	キャベツもし	はるさめさとう
19 月	ご飯牛乳 オムレツ	牛乳	たまご			こめ
	刈谷市産大豆と野菜のトマト煮	とうふ				
	④プロッコリーと大根のサラダ	にんじん	トマトにんじん	しめじたまねぎキャベツ	じゃがいもさとう	
20 火	佐賀中学校リクエスト献立 わかめご飯	牛乳	わかめ飲用牛乳			こめ
	焼きぎょうざ(2個)	ぶたにくとりにく	にら	キャベツたまねぎ	ぎょうざのかわ	
	刈谷市産白菜のキムチ鍋	ぶたにくなまあげあわせみそ	にんじんチングンサイ	刈谷市産はくさいたまねぎしめじ	でんぶん	ごまあぶら
	もやしときゅうりのナムル			きゅうりもし	じゃがいもさとう	
21 水	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめげんまい
	たらと野菜のコロッケ	たら		にんじん	たまねぎ	パンこでんぶん
	カレーシチュー	ぶたにく		にんじんあかバブリカ	たまねぎしめじ	じゃがいもカレールウ
	フルーツのりんごゼリーあえ			きバブリカ	しょうがにんにく	おうとうパイナップル
22 木	ご飯牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き	牛乳	ねぎ			こめ
	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにくとうふ	チングンサイにんじん	たまねぎほしいたけ	さとうでんぶん	
	刈谷市産きゅうりと青菜の中華あえ	のり	こまつな	刈谷市産きゅうり		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 ④旬の料理 エネルギー基準値 650キロカロリー たんぱく質基準値 26.8グラム

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产地は、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》



## 小学校

	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごめ		
23 金	まぐろカツ 肉じゃが 刈谷市産キャベツのたくあんあえ	まぐろ ぶたにく		にんじん さやいんげん 刈谷市産キャベツ たくあん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ	しょうが じやがいも さとう	パンこ じやがいも さとう	こめあぶら 23.1
	ぜんこく がつこう きゅうしょくしゅうかん <b>全国学校給食週間</b>	1月 24日～30日	刈谷市では「地元に伝わる料理や食材を食べよう」をテーマとした献立が登場します!					638
			刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。[郷土料理と愛知県産食材はあみかけで表しています]					

	にんじんご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	とりにく あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	しめじ	ごめ パンこ こんにゃく たいこん ほくさい ほししいたけ	おおむぎ さとう さといも さとう	592
26 月	ハンバーグの甘みそかけ 八杯汁	ぶたにく ちくわ とうふ	とりにく まめみそ			たまねぎ こんにゃく たいこん ほくさい ほししいたけ	さとう	こめあぶら	24.2
27 火	ご飯 にぎすフライ 煮みそ りっちゃんのサラダ	牛乳		飲用牛乳			ごめ パンこ こんにゃく たいこん ほくさい しろねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめあぶら	601 22.8
28 水	芋川うどん (きしめん・汁) 刈谷の里芋コロッケ プロッコリーのおかかサラダ	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ	きしめん さとう でんぶん 刈谷市産さといも マッシュポテト こむぎこ パンこ	こめあぶら	646 25.2
29 木	いわしの八丁みそ煮 豚肉とじゃが芋のうま煮 刈谷市産切り干し大根のごま酢あえ	牛乳	いわし ぶたにく	飲用牛乳	ねぎ	にんじん こまつな	たまねぎ 刈谷市産きしめん ほくさい きゅうり	じやがいも さとう	640 25.3
30 金	ご飯 五目厚焼き卵 ひきずり ひじきサラダ	牛乳	たまご	飲用牛乳		にんじん	グリーンピース きりしまといこん たけのこ しいたけ	ごめ なまふ さとう	604 26.0

愛知県産の 今月の予定	主食(ごめ(刈谷市産) こむぎ) 飲用牛乳 こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ パセリ プロッコリー キャベツ きゅうり だいこん しろねぎ はくさい とりにく ぶたにく にぎす れんこん だいす まめみそ きりほしだいこん ほししいたけ
----------------	--

じ もと しゅん あじ ひ  
地元の旬を味わう日

今月の旬は「プロッコリー」です



プロッコリー 地元: 濞美半島(田原市) 東三河地域(豊橋市) 旬の時期: 10月から6月  
出荷量全国2位を誇る愛知県では、滀美半島や東三河地域を中心に、温暖な気候を利用して栽培しています。特に田原市産のプロッコリーは、濃い緑色で、花蕾と呼ばれるつぶつぶの先端部分がこんもりと盛り上がり、きゅっと締まっているのが特徴です。あくがほとんどなく、ゆでるとほのかな甘味があります。寒さで甘みが増す1月から2月が一番おいしい時期になります。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

だいこん プロッコリーと大根のサラダ

材料(4人分)一	一作り方一
まぐろ油漬け	① プロッコリーは一口大に、大根は千切りにします。
プロッコリー	② ①を熱湯でさっとゆで、冷水で冷まして、氷水を切っておきます。
大根	③ まぐろ油漬けと②を合わせ、お好みのドレッシングであえたら出来上がりです。

冬が旬のプロッコリーと大根は、ビタミンCがたっぷり！寒い冬を元気に過ごすためにおすすめのサラダです。

