

令和8年1月分 予定献立表



特別支援学校

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 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		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		
8木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		小	中高
	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		643	707
	刈谷市産大根のマーボー	ぶたにく なまあげ まめみそ		ねぎ	刈谷市産だいこん たまねぎ しゅうが にんにく ほししいたけ	さとう でんぶん		25.4	27.9
	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		飲用牛乳			こめ			
	照り焼きつくね(2個) お正月献立	とりこ		ねぎ	たまねぎ			555	610
	お祝いすまし汁	ぶたにく かまぼこ		こまつな	ごぼう はくさい ほししいたけ			20.9	22.9
	煮なます	あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう	こめあぶら ごま		
13火	プチりんごゼリー					ゼリー			
	朝白中学校 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		694	763
	若鶏の唐揚げ	とりこ			しょうが	でんぶん	こめあぶら	26.7	29.4
14水	コーンスープ		きゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		ポターージュのもと		
	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		
	肉みそあん (ソフトめん・あん)	ぶたにく たいす まめみそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	ソフトめん さとう でんぶん		659	725
	いかカツ	いか				パンこ こむぎこ	こめあぶら	30.1	33.1
15木	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		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		555	610
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが			25.4	27.9
	刈谷市産里芋のかす汁	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	◆切り干し大根のいため煮	平成小学校 6年生 江口 果穂さんの 我が家のじまん料理です	ちくわ あぶらあげ	にんじん	しらたき きりしまだいこん	さとう	こめあぶら		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		624	686
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりレバー とりこ			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	25.4	27.9
	刈谷市産白菜と生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産はくさい たまねぎ しめじ	でんぶん	ごまあぶら		
19月	パンサンスー			にんじん	キャベツ もやし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		612	673
	オムレツ	たまご						25.5	28.1
	刈谷市産大豆と野菜のトマト煮	とりこ 刈谷市産だいす	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	⑩ブロッコリーと大根のサラダ	まぐろあぶらづけ	愛知県産ブロッコリー	だいこん		ドレッシング			
	依佐美中学校 リクエスト献立								
	わかめご飯 牛乳		わかめ 飲用牛乳			こめ		573	630
	焼きぎょうざ(2個)	ぶたにく とりこ	にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ			23.2	25.5
21水	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 チンゲンサイ	刈谷市産はくさい えのきだけ はくさいキムチ					
	もやしときょうりのナムル			きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら			
	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ げんまい		689	758
	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	こめあぶら		22.2	24.4
22木	カレーシチュー	ぶたにく	にんじん あかババリア きババリア	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールー			
	フルーツのりんごゼリーあえ			おうとう パイナップル	りんごゼリー				
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		593	652
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりこ	ねぎ					27.8	30.6
22木	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	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 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 ⑩旬の料理					エネルギー基準値 650キロカロリー 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 28.3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。材料などへ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》



23 金	ごはん ごはん	牛乳 ぎゅうにゅう	飲用牛乳 いんようぎゅうにゅう			こめ				
	まぐろカツ	まぐろ			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	638	702	
	肉じゃが にく	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		23.1	25.4	
	刈谷市産キャベツのたくあんあえ かりや しきん				刈谷市産キャベツ たくあん 	ごま				

1月24日～30日 刈谷市では「^{かりやし}地元^{じもと}に^{つた}伝わる^{りょうり}料理^{しょくざい}や^た食材^{こんだて}を^{とうじょう}食べよう」をテーマとした献立が登場します!

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】

26 月	にんじんご飯 (まご飯・具)	牛乳	とりにく あぶらあげ	飲用牛乳 	にんじん 	しめじ	こめ おおむぎ さとう 		592	651
	ハンバーグの甘みそかけ		ぶたにく とりにく まめみそ			たまねぎ しょうが	さとう	こめあぶら	24.2	26.6
	はちはいじる 八杯汁		ちくわ とうふ		ねぎ	こんにやく だいこん はくさい 	さといも			
27 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ			
	えびカツ		えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	605	665
	煮みそ	小 学校1年生 国語 『サラダでげんき』で りっちゃんが作る サラダです 	ぶたにく はっちようみそ 		にんじん	こんにやく だいこん はくさい しろねぎ	さといも さとう		24.0	26.4
	りっちゃんのサラダ		ハム かつおぶし	こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら		
28 水	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	とりにく かまぼ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほしいたけ	きしめん さとう でんぶん 		646	711
	刈谷の里芋コロッケ					たまねぎ	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	25.2	27.7
	ブロッコリーのおかかサラダ		かつおぶし		ブロッコリー 	もやし とうもろこし				
29 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ			
	いわしの八丁みそ煮		いわし はっちようみそ		ねぎ				640	704
	豚肉とじゃが芋のうま煮		ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ 	じゃがいも さとう		25.3	27.8
	刈谷市産切り干し大根のごま酢あえ					刈谷市産きりほしだいこん はくさい きゅうり	さとう	ごま		
30 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ			
	五目厚焼き卵		たまご		にんじん	グルンピース とうもろこし きりほしだいこん たけのこ しいたけ			604	664
	ひきずり		とりにく かまぼ やきとうふ		にんじん	こんにやく しろねぎ はくさい	なまふ さとう	こめあぶら	26.0	28.6
	ひじきサラダ		ひじき		あかパプリカ	えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング		

主^ホ食(こめ)(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 ブロッコリー 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 れんこん だいず まめみず きりほしだいこん ほししいたけ

今月の旬は「ブロッコリー」です



出荷量全国2位を誇る愛知県では、渥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。特に田原市産ブロッコリーは、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。くがほとんどもなく、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。

だいこん ブロッコリーと大根のサラダ

まぐろ	あぶら	グラム
油	漬け	25 g
ブロッコリー		グラム
		100 g
だいこん		グラム
大根		200 g
この	てきりよう	
お好みのドレッシング	適量	

- ① ブロccoliリーは一口大に、大根は千切りにします。
- ② ①を熱湯でさっとゆで、冷水で冷まして、水気を切っておきます。
- 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。

冬が旬のブ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。

