

令和8年1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 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	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 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 油脂・種実類	
8 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	コーンしゅうまい(2個)	たら 豆腐			玉ねぎ とうもろこし	しゅうまいの皮		77.9
	刈谷市産大根のマーボー	豚肉 生揚げ 豆みそ		ねぎ	刈谷市産大根 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	砂糖 でん粉		28.9
	華風あえ			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
9 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	照り焼きつくね(2個)	鶏肉		ねぎ	玉ねぎ			73.6
	沢煮風白玉雑煮 お正月献立	豚肉 かまぼこ		小松菜	ごぼう 白菜 干しいたけ	白玉もち		26.3
	煮なます	油揚げ		にんじん	大根	砂糖	米油 ごま	
13 火	黒豆	黒豆				砂糖		
	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	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	95.4
	コーンスープ		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	33.5
14 水	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
	【ガトーショコラ】					ガトーショコラ		
	肉みそあん (ソフトめん・あん) 牛乳	豚肉 大豆 豆みそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	ソフトめん 砂糖 でん粉		88.1
	いかカツ	いか				パン粉 小麦粉	米油	39.3
15 木	海そうサラダ		海そう		キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	さばの塩焼き	さば						73.1
	刈谷市産里芋のかす汁	豆腐 合わせみそ		にんじん 小松菜	れんこん 白菜	刈谷市産里芋		32.5
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 油揚げ	にんじん	しらたき 切り干し大根	砂糖	米油	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油	78.0
	刈谷市産白菜と生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産白菜 玉ねぎ しめじ	でん粉	ごま油	30.0
19 月	バンサンスー			にんじん	キャベツ もやし	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	オムレツ	卵						76.7
	刈谷市産大豆と野菜のトマト煮	鶏肉 刈谷市産大豆		トマト にんじん	しめじ 玉ねぎ キャベツ	じゃが芋 砂糖		29.9
20 火	⑨ ブロッコリーと大根のサラダ	まぐろ油漬け		愛知県産ブロッコリー	大根		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			米		
	焼きぎょうざ(3個)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		85.1
	刈谷市産白菜のキムチ鍋	豚肉 生揚げ 合わせみそ		にんじん チンゲンサイ	刈谷市産白菜 えのきたけ 白菜キムチ			29.0
21 水	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごま油	
	【さつま芋とくりのタルト】					さつま芋とくりのタルト		
	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			米 玄米		
	たらと野菜のコロッケ	たら		にんじん	玉ねぎ	パン粉 でん粉	米油	85.8
22 木	カレーシチュー	豚肉		にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	じゃが芋	カレールー	26.3
	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		
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉		ねぎ				75.2
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 でん粉		32.6
	刈谷市産きゅうりと青菜の中華あえ		のり	小松菜	刈谷市産きゅうり		ごま 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 ⑨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

23	金	ご飯 まぐろカツ 肉じゃが 刈谷市産キャベツのたくあんあえ	牛乳 まぐろ 豚肉	飲用牛乳		玉ねぎ しょうが こんにゃく 玉ねぎ 刈谷市産キャベツ たくあん	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ごま	830 28.7
----	---	--	-----------------	------	--	---	-------------------------------	-------------

全国学校給食週間

1月24日～30日

刈谷市では「地元につなが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！

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 (麦ご飯・具) ハンバーグの甘みそかけ はちはいじる 八杯汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏肉 豆みそ ちくわ 豆腐	飲用牛乳	にんじん ねぎ	しめじ 玉ねぎ しょうが こんにゃく 大根 白菜 干しいたけ	米 大麦 砂糖 砂糖 里芋	708 27.9
27	火	ご飯 にぎすフライ 煮みそ りっちゃんのサラダ	牛乳 にぎす 豚肉 八丁みそ ハム かつお節	飲用牛乳		米 パン粉 小麦粉 里芋 砂糖 キャベツ きゅうり とうもろこし	米油 米油 砂糖 米油	762 27.1
28	水	芋川うどん (きしめん・汁) 刈谷の里芋コロッケ ブロッコリーのおかかサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお節	飲用牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ もやし とうもろこし	きしめん 砂糖 でん粉 刈谷市産里芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	764 29.4
29	木	ご飯 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 八丁みそ 豚肉 生揚げ	飲用牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	玉ねぎ 刈谷市産切り干し大根 白菜 きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 砂糖 ごま	806 30.4
30	金	ご飯 五目厚焼き卵 ひきずり ひじきサラダ	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん にんじん 赤パプリカ	グリーンピース とうもろこし 切り干し大根 たけのこ しいたけ こんにゃく 白ねぎ 白菜 枝豆 とうもろこし	米 生ふ 砂糖 砂糖 ドレッシング	757 30.7

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 パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり
大根 白ねぎ 白菜 鶏肉 豚肉 にぎす れんこん 大豆 豆みそ 切り干し大根 干しいたけ

地元の旬を味わう日

今月の旬は「ブロッコリー」です



ブロッコリー 地元: 渥美半島(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、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。特に田原市産のブロッコリーは、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。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♪

ブロッコリーと大根のサラダ

一材料(4人分)一

まぐろ油漬け	25g
ブロッコリー	100g
大根	200g
お好みのドレッシング	適量

一作り方一

- ① ブロッコリーは一口大に、大根は千切りにします。
- ② ①を熱湯でさっとゆで、冷水中で冷まして、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。

