

令和8年1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	
8 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	コーンしゅうまい	たら とうふ				とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮	438
	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	18.5
	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 	鶏肉		ねぎ		玉ねぎ		391
	お祝いすまし汁	豚肉 かまぼこ		小松菜		ごぼう 白菜 干しいたけ		15.8
	煮なます	油揚げ		にんじん		大根	砂糖 米油 ごま	
	プチりんごゼリー					ゼリー		
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		585
	若鶏の唐揚げ	鶏肉				しょうが	でん粉 米油	23.1
	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	
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	
	肉みそあん (ソフトめん・あん)	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	551
	いかカツ	いか					パン粉 小麦粉 米油	25.5
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						449
	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 	23.6
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			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	455
	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	19.9
19 月	パンサンズー			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						460
	大豆と野菜のトマト煮	鶏肉 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	20.8
20 火	 ㊦ 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							
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	焼きぎょうざ	豚肉 鶏肉		にら 		キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	404
21 水	中華鍋	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ		刈谷市産白菜 えのきたけ		18.2
	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	
	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			米 玄米		
	あじフリッター	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉	大豆油 米油	486
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	じゃが芋 カレールー	16.8
	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		
22 木	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉		ねぎ				433
	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	21.5
	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	㊦ 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》

幼稚園

23	ご飯	牛乳		飲用牛乳		米		
金	まぐろカツ	まぐろ			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	492
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		19.4
	刈谷市産キャベツのたくあんあえ				刈谷市産キャベツ たくあん		ごま	

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	にんじんご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	しめじ	米 大麦 砂糖		433
月	ハンバーグの甘みそかけ		豚肉 鶏肉 豆みそ			玉ねぎ しょうが	砂糖	米油	19.2
	はちはいじる 八杯汁		ちくわ 豆腐		ねぎ	こんにゃく 大根 白菜 干しいたけ	里芋		
27	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
火	にぎすフライ		にぎす				パン粉 小麦粉	米油	464
	煮みそ		豚肉 八丁みそ		にんじん	こんにゃく 大根 白菜 白ねぎ	里芋 砂糖		19.3
	りっちゃんのスラダ		ハム かつお節	昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油	
28	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉		536
水	刈谷の里芋コロッケ					玉ねぎ	刈谷市産里芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	米油	21.4
	ブロッコリーのおかかスラダ		かつお節		ブロッコリー	もやし とうもろこし			
29	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
木	いわしの八丁みそ煮		いわし 八丁みそ		ねぎ				493
	豚肉とじゃが芋のうま煮		豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		21.6
	刈谷市産切り干し大根のごま酢あえ					刈谷市産切り干し大根 白菜 きゅうり	砂糖	ごま	
30	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
金	五目厚焼き卵		卵		にんじん	グリーンピース とうもろこし 切り干し大根 たけのこ ししいたけ			436
	ひきずり		鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん	こんにゃく 白ねぎ 白菜	生ふ 砂糖	米油	19.9
	ひじきスラダ			ひじき	赤パブリカ	とうもろこし	砂糖	ドレッシング	

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ぷ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。

