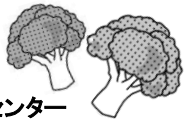


令和8年2月分 予定献立表



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	
2月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	ショーロンポー(2個)	豚肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ ショーロンポーの皮	豚脂	790
	白菜とはるさめのマーボー	豚肉 生揚げ 豆みそ		チンゲンサイ ねぎ	白菜 しょうが にんにく	はるさめ 砂糖 でん粉		30.7
	中華あえ	ハム			もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
3火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしのかば焼き 	いわし				でん粉 砂糖	米油	744
	すまし汁	かまぼこ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ			28.3
	キャベツの赤じそあえ			赤じそ	キャベツ			
	節分豆	節分豆						
4水	五目ラーメン 牛乳 (ラーメン・スープ)	豚肉	飲用牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 干しいたけ しょうが	ラーメン		731
	かつおか	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	32.0
	切り干し大根と小松菜のナムル			小松菜	切り干し大根		ごま ごま油	
5木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん				766
	[甘みそ]	甘みそ						
	大根のそぼろ煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根 玉ねぎ	砂糖		25.7
	チンゲンサイとキャベツの昆布あえ		昆布	チンゲンサイ	キャベツ			
6金	雁が音中学校リクエスト献立		飲用牛乳			米		
	ご飯 牛乳							
	カレーシチュー	豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ 枝豆 エリンギ しょうが にんにく		カレールー	953
	いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	31.3
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
9月	【ガトーショコラ】					ガトーショコラ		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	肉団子の甘辛煮(2個)	鶏肉			玉ねぎ			761
	八宝菜	豚肉 かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	しめじ 玉ねぎ 白菜	でん粉		30.0
	ひよこ豆とキャベツの中華サラダ				キャベツ 枝豆	ひよこ豆	ドレッシング	
10火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	鶏肉とレバーのねぎソース	鶏肉 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でん粉 砂糖	米油	848
	じゃが芋と生揚げの煮物	豚肉 生揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		32.2
	きんかん(2個)				きんかん 			
12木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	もやし にんにく 干しいたけ	砂糖		722
	野菜しゅうまい(2個)	たら		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮		29.0
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし			
13金	◆おかわりがとまらない?シーチキンご飯 牛乳 (麦ご飯・具)	まぐろ油漬け 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	まいたけ	米 大麦		755
	愛知のれんこん入りつくね(3個)	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しょうが			
	冬野菜たっぷりみそ汁	生揚げ 米みそ 豆みそ		小松菜 にんじん	白菜 大根	里芋		28.0
	ココア牛乳の素					ココア牛乳の素		
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 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

16月	五穀ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 大麦 玄米 きび		748
	ほうれん草入りオムレツ	卵			ほうれん草				
	きのこストロガノフ	豚肉		脱脂粉乳	赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ にんにく しめじ エリンギ		デミグラスソース ハヤシルー	
	キャロットラペ				にんじん パセリ	レモンの皮 レモン果汁	砂糖	オリーブオイル	
17火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		766
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ					小麦粉	米油	
	有機豆乳みそ汁	豆腐 有機豆乳 合わせみそ			小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根			
	じゃが芋きんぴら	豚肉			にんじん さやいんげん	しらたき	じゃが芋 砂糖		
18水	角チーズ			チーズ					735
	りんごパン	牛乳		飲用牛乳			りんごパン		
	ハンバーグのオニオンソースかけ	豚肉 鶏肉				玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		
	ウインナーとじゃが芋のスープ煮	ポークウインナー			にんじん	枝豆 大根 しめじ	じゃが芋		
19木	ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング	746
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	めひかりのフライ(3個)	 地元の旬を 味わう日		めひかり			パン粉 でん粉 小麦粉	米油	
	煮みそ	豚肉 ハ丁みそ			にんじん	こんにゃく 大根 玉ねぎ 白ねぎ	里芋 砂糖		
20金	⑤ 愛知県産ほうれん草の和風サラダ				 愛知県産ほうれん草	もやし		ドレッシング	755
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	鶏肉とじゃが芋のうま煮	鶏肉 生揚げ			にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
	刈谷市産大豆の納豆	 納豆 刈谷市産大豆使用							
24火	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ とうもろこし	砂糖	ドレッシング	757
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	厚焼き卵	卵							
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉 大豆			にんじん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ しょうが	じゃが芋 砂糖		
25水	いよかん					いよかん			791
	カレーうどん (白玉うどん・汁)	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜	白玉うどん でん粉	カレールー	
	コロッケ	豚肉 牛肉			にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉	米油	
	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		
26木	乾燥小魚			乾燥小魚					776
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ホイコーロー	豚肉 豆みそ			ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 しめじ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	米油	
	春巻き	豚肉			にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	
27金	きゅうりとわかめのサラダ			わかめ		きゅうり もやし		ドレッシング	847
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ					砂糖	ドレッシング	
	ちゃんこ煮	豚肉 豆腐			小松菜 ねぎ	キャベツ えのきたけ にんにく	はるさめ		
	じゃが芋のごまサラダ					枝豆 とうもろこし	じゃが芋	ごま ドレッシング	36.5
	【いちごヨーグルト】			ヨーグルト		いちご			

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 ブロッコリー ほうれん草
キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 白菜 豚肉 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「ほうれん草」です。



ほうれん草 主な産地:尾張西部(一宮市、稲沢市、愛西市) 旬の時期:10月~4月

ほうれん草は、一年中出荷されていますが、愛知県のほうれん草は、主に秋から冬に出荷されます。寒さが増すと、ほうれん草は繊維が柔らかく甘みも増します。選ぶ時のポイントは、根に近い部分から葉が密生していて、葉の色が鮮やかな緑色で、根元の赤みが鮮やかなものほど甘みがあり香りも豊かです。保存する時は、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ畑で育っていた時のように立てておきます。葉が重なり合わないので鮮度が保てます。