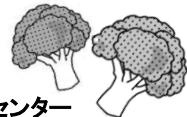


令和8年2月分 予定献立表

中学校

刈谷市学校給食センター



日 曜	献立名	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		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		
	主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	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 その他野菜果物・きのこ	5群 米・パン・めん芋・砂糖	6群 油脂・種実類	たんぱく質(g)
2月 2	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
3月 3	ショーロンポー(2個) 白菜とはるさめのマーボー	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
4月 4	中華あえ	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
5月 5	ご飯 牛乳	ハム		もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
6月 6	いわしのかば焼き	いわし	飲用牛乳			米		
7月 7	すまし汁	かまぼこ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 えのきだけ	でん粉 砂糖	米油	744
8月 8	キャベツの赤じそあえ			赤じそ	キャベツ			28.3
9月 9	節分豆	節分豆						
10月 10	五目ラーメン (ラーメン・スープ)	牛乳 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
11月 11	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	32.0
12月 12	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	
1月 13	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
2月 14	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん				766
3月 15	[甘みそ]	甘みそ						25.7
4月 16	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		
5月 17	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月 18	雁が音中学校リクエスト献立		飲用牛乳			米		
7月 19	ご飯 牛乳							
8月 20	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		カレールウ	953
9月 21	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
10月 22	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
11月 23	【ガトーショコラ】					ガトーショコラ		
12月 24	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
1月 25	肉団子の甘辛煮(2個)	鶏肉			玉ねぎ			761
2月 26	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
3月 27	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	
4月 28	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
5月 29	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
6月 30	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
7月 31	きんかん(2個)				きんかん			
8月 1	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
9月 2	ビбин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
10月 3	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
11月 4	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			
12月 5	◆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
1月 6	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			
2月 7	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
3月 8	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

	五穀ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 大麦 玄米 きび		
16 月	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草					748
	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 ハヤシルウ	29.7
	キャロットラペ			にんじん バセリ	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		
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ					小麦粉	米油	766
	有機豆乳みそ汁	豆腐 有機豆乳 合わせみそ		小松菜	キヤベツ 玉ねぎ 大根				28.8
	じゃが芋きんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	じらつき		じゃが芋 砂糖		
	角チーズ		チーズ						
18 水	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		735
	ワインナーとじゃが芋のスープ煮	ポークワインナー		にんじん	枝豆 大根 しめじ		じゃが芋		29.8
	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	
19 木	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		746
	煮みそ	豚肉 八丁みそ		にんじん	こんにゃく 大根 玉ねぎ 白ねぎ		里芋 砂糖		26.5
	(同) 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	
20 金	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		755
	刈谷市産大豆の納豆	納豆 刈谷市産大豆使用							27.1
	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	
24 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	厚焼き卵	卵							757
	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		28.7
	いよかん				いよかん	レモン			
25 水	カレーうどん (白玉うどん・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 白菜	白玉うどん でん粉	カレールウ	
	コロッケ	豚肉 牛肉			にんじん バセリ	玉ねぎ	じゅが芋 マッシュポテト バン粉 小麦粉	米油	791
	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		29.1
	乾燥小魚			乾燥小魚					
26 木	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	776
	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	26.2
	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	
27 金	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	847
	ちゃんこ煮	豚肉 豆腐			小松菜 ねぎ	キャベツ えのきだけ にんにく	はるさめ		36.5
	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	
	【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、稻沢市、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、冷蔵庫の野菜室へ畳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。