

# 令和8年4月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター



日 曜	献立名 <small>主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順</small>	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 たんぱく質 たんぱく質
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵 豆・豆制品	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	
13月	ご飯 牛乳		飲用牛乳				こめ	
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	とりく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	57.4
	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ こめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん しめじ	じゃがいも		25.2
14火	新玉ねぎとわかめのじゃこポン酢あえ	かつおぶし	しらす乳 わかめ		しんたまねぎ			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう	ドレッシング	62.1
15水	肉じゃが	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		27.6
	キャベツのごま青菜あえ	かつおぶし		ひろしまな だいこんば	キャベツ	さとう	ごま	
	タンタンメン (ラーメン・スープ)	ぶたにく はんぺん あわせみそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しんたまねぎ もやし しょうが にんにく えのきたけ	ラーメン でんぶん	ごま ごまあぶら	65.6
16木	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ししげ	はるさめ はるまきのかわ	ごめあぶら	26.5
	カラフル大根サラダ			あかいパプリカ きパプリカ	きゅうり だいこん		ドレッシング	
	金芽玄米ご飯		飲用牛乳			こめ げんまい		
17金	ポークストロガノフ	ぶたにく	だっしふんにゆう	トマト	しんたまねぎ えだまめ しめじ		デミグラスソース ハヤシルウ	59.7
	粉ふき芋			パセリ		じゃがいも		23.6
	清見オレンジ				きよみオレンジ			
21火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	60.9
	焼きぎょうざ(2個)	ぶたにく とりく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		25.2
22水	刈谷市産きゅうりと小松菜のナムル		のり	こまつな	刈谷市産きゅうり		ごま ごまあぶら	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	カレーシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	しんたまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ	68.1
23木	愛知の大豆入りナゲット(2個)	とりく だいたい きなこ		にんじん	にんにく		ごめあぶら	23.8
	コールスロー				きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	小型ロールパン		飲用牛乳			こがたロールパン		
24金	野菜たっぷり焼きそば	ぶたにく ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかそば	ごめあぶら	57.9
	ごぼう入りつくね(2個)	とりく			たまねぎ ごぼう しょうが		23.8	
	フルーツのりんごゼリーあえ				おうとう バイナップル	りんごゼリー		
27月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	若鶏の唐揚げ	とりく			しょうが	でんぶん	ごめあぶら	73.0
	お祝いすまし汁	かまぼこ とうふ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ		25.8	
28日	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング	
	【桜もち】					さくらもち		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
29日	コーンしゅうまい(2個)	たら とうふ			とうもろこし たまねぎ	しゅうまいのかわ		65.4
	豚肉と野菜のみそいため	ぶたにく なまあげ まめみそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく エリンギ	さとう でんぶん	ごめあぶら	27.3
	小松菜のごまソースあえ	まぐろあぶらづけ		こまつな	もやし	さとう	ねりごま	
30日	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごめあぶら	60.4
	筑前煮	とりく		さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ れんこん	さといも さとう		22.3
◆くずきりと切りほし大根のさっぱりサラダ	ハム だいたい		にんじん		きりほしたいこん きゅうり	くずきり さとう	ごま	

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

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》



小学校

28	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		732
	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	
	生揚げのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん きバブカ	たまねぎ しめじ	さとう でんぶん		
30	じゃが芋とコーンのサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング	620
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		
	いわしの八丁みそ煮	いわし はちようみそ		ねぎ				
	新じゃが芋と春キャベツのうま塩煮	ぶたにく やきどうふ		チンゲンサイ にんじん	はるキャベツ にんにく えのきたけ	しんじゃがいも	ごま	
	きゅうりの香味あえ		こんぶ		きゅうり しょうが	さとう		
	プチ桃ゼリー					ゼリー	26.6	

愛知県産の食材 (今月の予定) 主食(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 キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しんたまねぎ はくさい はるキャベツ ぶたにく とりこ しらすぼし たけのこ れんこん だいず まめみそ きりぼしだいこん

献立表には、献立や材料などのほかにも、いろいろな食に関する情報が載っています。ぜひ、献立表をよく見て、給食を食べましょう！

献立表の見方  
献立名は、上から「主食」「主菜」「副菜」「その他」の順となっています。

献立名	たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質	
	魚・肉・卵 まめ・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	
	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	主食	牛乳	主菜	副菜	その他
ご飯	牛乳	飲用牛乳								
鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりレバー とりこ									
わかめスープ	わかめ	にんじん ねぎ								
◆切り干し大根たっぷり! 切り干し大根のチャブチェ	ぶたにく まめみそ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ とうもろこし	きりぼしだいこん						
ご飯	牛乳	飲用牛乳								
ちくわの利休揚げ	ちくわ									
■美たくさんみそ汁	とりこ あぶらあげ こめみそ まめみそ	にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ	じゃがいも						
⑩刈谷市産きゅうりの昆布あえ	こんぶ		刈谷市産きゅうり							

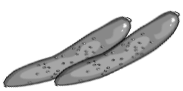
給食に初めて登場するメニューは太字になっています。

『我が家のじまん料理』は、5、6年生が応募してくれた中から選ばれた料理です。

『地元の旬を味わう日』は、毎月食育の日の前後に、愛知県産や、刈谷市の食材を使った料理が登場します。

じもと しゅん あじ ひ  
地元の旬を味わう日

今月の旬は「ハウスきゅうり」です



毎月食育の日の前後に「地元の旬を味わう日」と題して、愛知県産や、刈谷市の食材を使った料理を給食に取り入れ、地場産物への理解を深めていきます。愛知県は農業がとても盛んで、この土地ならではのおいしい食材がたくさんあります。地元の旬の味を、給食で味わってみましょう。

ハウスきゅうり 主な産地:愛知県西三河 旬の時期:3月から5月  
きゅうりの旬は、一般的には夏といわれることが多いですが、この地域では主に冬から春までハウスで栽培しています。成分の約95%は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

刈谷市産きゅうりと小松菜のナムル

—材料(4人分)—

きゅうり	150g
小松菜	40g
きざみのり	2g
いりごま(白)	4g
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

—作り方—

- きゅうりは輪切りにし、しおをふり水気をきります。
- 小松菜は1cm幅に切り、さっとゆでて冷ましておきます。
- ①②をしょうゆ、ごま油、ごま、きざみのりで混ぜ合わせて出来上がりです。



(※)きゅうりは歯ごたえを残すために生で紹介していますが、給食では衛生面の観点からゆでて冷まし、提供しています。