

令和8年4月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

形態食


日 曜	献立名 <small>主食 牛乳 主菜 副菜 其他の順</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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
		魚・肉・卵 豆・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
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
	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	
	新玉ねぎとわかめのじゃこポン酢あえ	かつおぶし	しらすほし わかめ		しんたまねぎ		
14 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	さわらの西京焼き	さわら みそ					
	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	
	キャベツのごま青菜あえ	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば	キャベツ	さとう	ごま
15 水	タンタンメン (ラーメン・スープ) 牛乳	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
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ はるまきのかわ	こめあぶら
	カラフル大根サラダ			あかバブリア きバブリア	きゅうり だいこん		ドレッシング
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
16 木	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
	粉ふき芋			パセリ		じゃがいも	
	みかんゼリー					ゼリー	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
17 金	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
	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	
			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	
21 火	カレーシチュー	ぶたにく	飲用牛乳	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
	愛知の大豆入りナゲット(2個)	とりく だいず きなこ		にんじん	にんにく		こめあぶら
	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
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
22 水	小型ロールパン		飲用牛乳			こめ	
	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	こめあぶら
	ごぼう入りつくね(2個)	とりく			たまねぎ ごぼう しょうが		
	フルーツのりんごゼリーあえ				おうとう	りんごゼリー	
23 木	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	こめあぶら
	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		
	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
	いちごムース					いちごムース	
24 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	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	
	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	こめあぶら
	小松菜のごまソースあえ	まぐるあぶらづけ		こまつな	もやし	さとう	ねりごま
27 月	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	こめあぶら
	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	
	くずきりと切りほし大根のさっぱりサラダ	ハム だいず		にんじん	きりぼしだいこん 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

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》



形態食

28 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりレバー とりにく			しょうが	でんぷん 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 きハブカ	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	
	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
30 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	いわしの八丁みそ煮	いわし はつちようみそ		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	しんじやがいも	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	
	ブチ桃ゼリー						ゼリー

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 とりにく 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

献立表の見方 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!

献立名は、上から「主食」「主菜」「副菜」「その他」の順となっています。

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。

献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品	
	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	
ご飯						
牛乳						
飲用牛乳						
鶏肉とレバーのケチャップあえ	魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂・種実類
わかめスープ	豆・豆製品	小魚・海そう			芋・砂糖	
じゃが芋とコーンのサラダ						
いわしの八丁みそ煮						
新じゃが芋と春キャベツのうま塩煮						
きゅうりの香味あえ						
ブチ桃ゼリー						

献立表の見方 [] 卓上物 [] 業者配達 太字 新献立 ◆我が家のじまん料理 ㊦旬の料理

『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。

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。