

令和8年4月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

中学校

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		炭水化物	脂質	たんばく質 (g)	
		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		
13月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		768 32.7
	ハンバーグの照り焼きソースかけ		鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	
	豚汁		豚肉 豆腐 豆みそ 米みそ		にんじん ねぎ	こんにやく 大根 しめじ	じゃが芋		
	新玉ねぎとわかめのじゃこボン酢あえ		かつお節			新玉ねぎ			
	角チーズ								
14火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		779 32.5
	たらのみそマヨ銀紙焼き		たら みそ				砂糖	ドレッシング	
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
	キャベツのごま青菜あえ		かつお節		広島菜 京菜 大根菜	キャベツ	砂糖	ごま	
15水	タンタンメン (ラーメン・スープ)	牛乳	豚肉 はんぺん 合わせみそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	新玉ねぎ もやし しょうが にんにく えのきたけ	ラーメン でん粉	ごま ごま油	741
	春巻き		豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しめじ	はるさめ 春巻きの皮	米油	30.1
	カラフル大根サラダ				赤パプリカ 黄パプリカ	きゅうり 大根		ドレッシング	
16木	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 玄米		754 28.2
	ポークストロガノフ		豚肉	脱脂粉乳	トマト	新玉ねぎ 枝豆 しめじ		デミグラスソース ハヤシルウ	
	粉ふき芋				パセリ		じゃが芋		
	清見オレンジ					清見オレンジ			
17金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		786 30.4
	マーボー豆腐		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	
	焼きぎょうざ(3個)		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		
⑩ 刈谷市産きゅうりと小松菜のナムル			のり		小松菜	刈谷市産きゅうり		ごま ごま油	
21火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		885 30.2
	カレーシチュー		豚肉		にんじん トマト	新玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋	カレールー	
	愛知の大豆入りナゲット(3個)		鶏肉 大豆 きな粉		にんじん	にんにく		米油	
	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	
22水	小型ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			小型ミルクロールパン		764 30.5
	野菜たっぷり焼きそば		豚肉 ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	
	ごぼう入りつくね(3個)		鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			
	フルーツのりんごゼリーあえ					黄桃 パイナップル	りんごゼリー		
23木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		893 30.3
	若鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが	でん粉	米油	
	お祝いすまし汁		かまぼこ 豆腐		小松菜 にんじん	白菜 えのきたけ			
	ひじきサラダ					枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
【桜もち】								桜もち	
24金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		792 31.0
	コーンしゅうまい(2個)		たら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮		
	豚肉と野菜のみそいため		豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく エリンギ	砂糖 でん粉	米油	
	小松菜のごまソースあえ		まぐろ油漬		小松菜	もやし	砂糖	ねりごま	
27月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		757 26.4
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				小麦粉	米油	
	筑前煮		鶏肉		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	里芋 砂糖		
◆くずきりと切りほし大根のさっぱりサラダ			ハム 大豆		にんじん	切り干し大根 きゅうり	くずきり 砂糖	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 ⑩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

28 火	ご飯	牛乳	鶏肉	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	909
	生揚げのオイスターソースいため		豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん 黄パプリカ	玉ねぎ しめじ	砂糖 でん粉		36.6
	じゃが芋とコーンのサラダ					枝豆 どうもろこし	じゃが芋	ドレッシング	
30 木	ご飯	牛乳	豚肉	飲用牛乳			米		
	いわしの八丁みそ煮		いわし 八丁みそ		ねぎ				750
	新じゃが芋と春キャベツのうま塩煮		豚肉 焼き豆腐		チンゲンサイ にんじん	春キャベツ にんにく えのきたけ	新じゃが芋	ごま	
	きゅうりの香味あえ			昆布		きゅうり しょうが	砂糖		29.8
	プチ桃ゼリー						ゼリー		

愛知県産の食料 (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 キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 新玉ねぎ 白菜 春キャベツ 豚肉 鶏肉 しらす干し たけのこ れんこん 大豆 豆みそ 切り干し大根

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	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			たんぱく質 (g)
	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		
ご飯		飲用牛乳				米		
鶏肉とレバーのケチャップあえ	〇〇〇〇小学校6年生 〇〇〇〇さんの 我が家のじまん料理です	鶏レバー 鶏肉 豆腐 かまぼこ				でん粉 砂糖	米油	747
わかめスープ		わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ どうもろこし			ごま油	28.7
◆切り干し大根たっぷり！切り干し大根のチャプチェ		豚肉 豆みそ	にんじん ピーマン	切り干し大根 にんにく		砂糖	ごま油	
ご飯	牛乳	飲用牛乳				米		
ちくわの利休揚げ	ちくわ					小麦粉	ごま油	711
実だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 米みそ 豆みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ		じゃが芋		26.2
◎刈谷市産きゅうりの昆布あえ		昆布		刈谷市産きゅうり			ごま油	

献立表の見方 []:卓上物 []:着配送 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

一材料(4人分)一

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

一作り方一

- ① きゅうりは輪切りにし、塩をふり水気をきります。
- ② 小松菜は1cm幅に切り、さっとゆでて冷ましておきます。
- ③ 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。