

令和8年5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 (kcal)
		たんぱく質 <small>魚・肉・卵 豆・豆製品</small>	無機質 <small>牛乳・乳製品 小魚・海そう</small>	ビタミン <small>緑黄色野菜</small>	その他の野菜 <small>菌類・きのこ</small>	炭水化物 <small>米・パン・めん 芋・砂糖</small>	脂質 <small>油脂・種実類</small>	
1 金	たけのこご飯 (麦ご飯・具)	とりにく	牛乳	にんじん	えだまめ たけのこ ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	701 24.8
	あじのてん茶フライ	あじ		てんちゃ		パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	新じゃがが芋とわかめのみそ汁	あぶらあげ こめみそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	しんじかがいも		
	かしわもち					かしわもち		
7 木	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		537 22.7
	キムチ鍋	ぶたにく どうふ あわせみそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ はくさいキムチ			
	えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	しゅうまいのかわ		
	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり しょうが		ごまあぶら	
8 金	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		727 21.1
	切り干し大根のキーマカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト あかバプリカ きバプリカ	たまねぎ きりぼしたいこん にんにく		カレールー	
	コロッセ	ぶたにく きゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	フルーツのレモンゼリーあえ				おうとう パイナップル	レモンゼリー		
11 月	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		634 26.5
	ビーンズマーボー	ぶたにく たいず どうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ 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 とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		
	切り干し中華サラダ				きりぼしたいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	
12 火	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		612 22.0
	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	鶏じゃが	とりにく ちくわ		さやいんげん にんじん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう		
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
13 水	黒ロールパン	牛乳	牛乳			くろロールパン		648 24.5
	ポークウインナー	ウインナー						
	かぼちゃのポターージュ	とりにく	きゅうりにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシヤメルソース	
	コーンサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	刈谷市産ミニトマト			刈谷市産ミニトマト				
14 木	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		591 23.9
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん		
	大根と鶏肉の煮物	とりにく なまあげ		にんじん こまつな	こんこやく たいこん しょうが	さとう		
	キャベツのごま酢あえ			みつば	キャベツ	さとう	ごま	
15 金	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		610 23.8
	塩こうじのチキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ こめみそ まめみそ		にんじん こまつな	こんこやく たまねぎ	じゃがいも		
	ひじきのいため煮	はんぺん	ひじき	にんじん	えだまめ とうもろこし	さとう	こめあぶら	
18 月	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		591 30.1
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが			
	高野豆腐の卵とじ	とりにく たまご こうや豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう		
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ			
19 火	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		669 27.8
	ツナとコーンのピラフ (麦ご飯・具)	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし しょうが	こめ おおむぎ	こめあぶら	
	チーズミンチカツ	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	豆乳野菜スープ	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	じゃがいも		

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 650キロカロリー たんぱく質基準値 26.8グラム

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

20	カレーうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	とりこく あぶらあげ 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	しらたまうどん でんぶん さとう	584
	水						
21	ちくわのいそ辺揚げ		ちくわ	あおのり		こむぎこ こめあぶら	23.2
	大根ときゅうりの三杯酢				だいこん きゅうり	さとう	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	いわしの八丁みそ煮		いわし はっちょうみそ	ねぎ			637
22	じゃが芋のそぼろ煮		とりこく はんぺん	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	26.3
	小松菜とキャベツのアーモンドあえ			にんじん こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
22	金						
	ビビンパの具		ぶたにく	こまつな	もやし にんにく ほししいたけ	さとう	ごま ごまあぶら
	にんじんしゅうまい(2個)		たら	にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ	25.0
25	はるさめとわかめのスープ		なまあげ	わかめ	にんじん ねぎ	とうもろこし	ごまあぶら
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ		ぶたにくとうふ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ		ごま
	厚焼き卵		たまご				23.7
26	じゃが芋のきんぴら			にんじん	こんにゃく	じゃがいも さとう	ごまあぶら
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	さばのみそ煮		さば はっちょうみそ				627
	豚肉と野菜のしょうが煮		ぶたにく ちくわ	にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	24.9
27	やみつつきゅうり				きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら
	水						
	スライspan	牛乳	飲用牛乳			スライspan	
	スラッピージョー		ぶたにく	あかバブリカ	たまねぎ マツユルーム	パンこ さとう	668
28	枝豆と白いんげん豆のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しろいんげんまめ
	パイナップルのシロップ漬け					パイナップル	バター ベシヤメルソース
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
28	鶏肉とレバーの甘辛だれ		とりこく とりレバー			しょうが	でんぶん さとう
	木						こめあぶら
	チャーレン豆腐		ぶたにく えび どうふ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが ほししいたけ	さとう でんぶん	29.8
29	中華あえ				キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	いかフライのレモン煮		いか		レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	有機豆乳みそ汁		どうふ ゆうきどうにゅう あわせみそ	こまつな	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	23.1
◆ピーマンとにんじんのしらす入りきんぴら							

愛知県産の食材 (今月の予定) 主食(刈谷市産) 小麦(刈谷市産) 飲用牛乳 小松菜 チンゲンサイ ねぎ パセリ 三つ葉 キャベツ きゅうり
大根 玉ねぎ 白菜 豚肉 卵 たけのこ てん茶 大豆 豆みそ 豆乳 切り干し大根 干ししいたけ

じもと しゆん あじ ひ
地元の旬を味わう日

今月の旬は「ミニトマト」です



ミニトマト(施設栽培) 主な産地: 愛知県東部 旬の時期: 10月から6月

愛知県は「ミニトマト」の収穫量全国第2位の主要な産地です。今月の「ミニトマト」は、刈谷市で作られたものです。ビニールハウスで栽培されていて、蜂を使って受粉をしています。有機肥料を使って育てられた安全で甘みの強い「ラブリーさくら」という品種です。生産者の方の愛情が込められています。地元の味を味わって、よくかんで食べましょう。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

たくあんあえ

一材料(4人分)

キャベツ	120g
たくあん	60g
白いりごま	小さじ1
塩	少々

一作り方

- ① キャベツとたくあんは千切りにします。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツをさっとゆでて冷ましておきます。
- ③ ②のキャベツにたくあんと白いりごまを加えてあえます。
- ④ 味をみて塩を加えて出来上がりです。

12日の給食に登場します。

