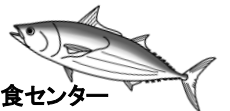


令和8年5月分 予定献立表



中学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 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	たんぱく質 基準値 (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	
1 金	たけのこご飯 (麦ご飯・具)	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	枝豆 たけのこ 干しいたけ	米 大麦 砂糖	米油	839
	あじのてん茶フライ	あじ		てん茶		パン粉 小麦粉	米油	28.2
	新じゃが芋とわかめのみそ汁	油揚げ 米みそ	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ	新じゃが芋		
	かしわもち					かしわもち		
7 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		720
	キムチ鍋	豚肉 豆腐 合わせみそ		にんじん チンゲンサイ	白菜 えのきたけ 白菜キムチ			28.9
	えびしゅうまい(2個)	えび たら			玉ねぎ	しゅうまいの皮		
	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり しょうが		ごま油	
8 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		900
	切り干し大根のキーマカレー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん トマト 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ 切り干し大根 にんにく		カレールー	24.9
	コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉	米油	
	フルーツのレモンゼリーあえ				黄桃 パイナップル	レモンゼリー		
11 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		815
	ビーンズマーボー	豚肉 大豆 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	32.0
	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		
	切り干し中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油	
12 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		796
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	27.1
	鶏じゃが	鶏肉 ちくわ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		
	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	飲用牛乳			黒ロールパン		814
	ポークウインナー(2個)	ウインナー						29.5
	かぼちゃのポターージュ	鶏肉	牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	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	
14 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		743
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		28.3
	大根と鶏肉の煮物	鶏肉 生揚げ		にんじん 小松菜	こんにやく 大根 しょうが	砂糖		
	キャベツのごま酢あえ			三つ葉	キャベツ	砂糖	ごま	
15 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		802
	塩こうじの子キンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	29.6
	豚汁	豚肉 油揚げ 米みそ 豆みそ		にんじん 小松菜	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋		
	ひじきのいため煮	はんぺん	ひじき	にんじん	枝豆 とうもろこし	砂糖	米油	
18 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		748
	かつおのおかか煮	かつお かつお節			しょうが			36.3
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
	キャベツの赤じそあえ			赤じそ	キャベツ			
19 火	ツナとコーンのピラフ (麦ご飯・具)	まぐろ油揚げ	飲用牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし しょうが	米 大麦	米油	800
	チーズミンチカツ	豚肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	32.4
	豆乳野菜スープ	ベーコン 豆乳		にんじん	玉ねぎ キャベツ 枝豆	じゃが芋		
	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

20 水	カレーうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ	白玉うどん でん粉 砂糖		69.3
	ちくわのいそ辺揚げ	地元の旬を 味わう日	ちくわ	青のり			小麦粉	米油	
	大根ときゅうりの三杯酢					大根 きゅうり	砂糖		26.9
旬 刈谷市産ミニトマト 									
21 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの八丁みそ煮		いわし 八丁みそ		ねぎ				77.8
	じゃが芋のそぼろ煮		鶏肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖		29.9
小松菜とキャベツのアーモンドあえ									
22 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ビビンバの具		豚肉		小松菜	もやし にんにく 干しいたけ	砂糖	ごま ごま油	78.5
	にんじんしゅうまい(3個)		たら		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		30.3
はるさめとわかめのスープ									
25 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ		豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきだけ		ごま	71.0
	厚焼き卵		卵						27.7
じゃが芋のきんぴら									
26 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	さばのみそ煮		さば 八丁みそ						78.3
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉 ちくわ		にんじん 小松菜	ごんにやく 玉ねぎ しょうが	じゃが芋 砂糖		29.5
やみつききゅうり									
27 水	スライスパン	牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
	スラッピージョー	スラッピージョー をパンにはさんで 食べましょう	豚肉		赤パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖		80.7
	枝豆と白いんげん豆のクリームスープ		ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 白いんげん豆	バター ベシヤメルソース	35.2
パイナップルのシロップ漬け									
28 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	鶏肉とレバーの甘辛だれ		鶏肉 鶏レバー			しょうが	でん粉 砂糖	米油	80.0
	シャーレン豆腐		豚肉 えび 豆腐		にんじん チンゲンサイ ねぎ	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	砂糖 でん粉		35.5
中華あえ									
29 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	いかフライのレモン煮	双葉小学校 6年生 大迫 瑛奈さんの 我家のじまん料理です	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	72.8
	有機豆乳みそ汁		豆腐 有機豆乳 合わせみそ		小松菜	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋		27.1
◆ピーマンとにんじんのしらす入りきんぴら									

愛知県産の食料 主食(米(刈谷市産) 小麦) 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
(今月の予定) 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 干しいたけ

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。生産農家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

12日の給食に登場します。

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。

