

令和4年12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	
		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 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		813
	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖		
	じゃが芋ときのこのクリーム煮	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 しめじ エリンギ マッシュルーム えのきたけ	じゃが芋	ベシヤメルソース	
	ツナと冬野菜のサラダ	まぐろ		ほうれん草	キャベツ		ドレッシング 大豆油	
2 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		809
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ	まぐろ 鶏レバー				砂糖 でんぶん 米粉	米油 アーモンド	
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ しめじ	でん粉	ごま油	
	ひじきとれんこんの中華サラダ		ひじき 茎わかめ	 れんこん 枝豆			ドレッシング	
5 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳 わかめ			ご飯		758
	鶏肉と冬野菜のきつね汁	鶏肉 油揚げ		小松菜	白菜 玉ねぎ えのきたけ 干ししいたけ			
	刈谷市産大豆のコロッケ	刈谷市産大豆 豚肉		にんじん		じゃが芋 マッシュポテト パン粉 米粉 小麦粉	米油	
	◆さばみそ切り干し大根	小垣江小学校6年生 小川 紗生さんの 我が家のじまん料理です	さば 豆みそ	にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖		
6 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		827
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			
	五目煮	鶏肉 がんもどき		にんじん 	枝豆 れんこん こんにやく 干ししいたけ	じゃが芋 砂糖		
	ブロッコリーとキャベツのごまサラダ			刈谷市産ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング	
7 水	鶏カレーうどん	牛乳	飲用牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ しめじ	白玉うどん でん粉	カレールウ	788
	(白玉うどん・鶏カレーうどんの汁)	鶏肉 油揚げ						
	大学芋					さつま芋 砂糖	米油 ごま	
	福神あえ				キャベツ 福神漬け			
8 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		814
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			
	うずら卵と里芋のみそ煮	豚肉 うずら卵 生揚げ 豆みそ		にんじん さやいんげん	こんにやく 大根	里芋 砂糖		
	キャベツの昆布あえ		昆布		キャベツ		ごま油	
9 金	わかめご飯	牛乳	飲用牛乳 わかめ			ご飯		777
	さわらの塩こうじ焼き	さわら					米油	
	刈谷市産大根のそぼろ煮	鶏肉 ちくわ		にんじん ねぎ	こんにやく  刈谷市産大根 白菜	砂糖		
	ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし		ごま ドレッシング	
12 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		813
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	米油	
	野菜と高野豆腐のいり煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん	こんにやく 枝豆 ごぼう 白菜 れんこん			
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ		砂糖	米油	
13 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		799
	さばの塩焼き	さば						
	根菜鍋	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう	里芋 砂糖		
	刈谷市産白菜とハムのサラダ	ハム			刈谷市産白菜 とうもろこし		ドレッシング	
14 水	肉みそあん	牛乳	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	ソフトめん でん粉 砂糖		804
	(ソフトめん・肉みそあん)	豚肉 大豆 豆みそ						
	わかさぎの唐揚げ	 わかさぎ				でん粉 米粉	米油	
	切り干し大根の赤じそあえ			小松菜 赤じそ	切り干し大根			
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	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。

15 木	ご飯	牛乳	卵	豚肉 生揚げ	ねぎ	大根 玉ねぎ たけのこ	砂糖		761
	ねぎ入り厚焼き卵				にんじん さやいんげん	干ししいたけ			32.4
	生揚げのうま煮	給食センター手作りの ふりかけです。ご飯に のせて食べましょう。	かつお節	しらす干し	小松菜		ごま ごま油		
	小松菜としらすのふりかけ								
16 金	依佐美中学校リクエスト献立	牛乳		豚肉 豆腐 豆みそ	にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	892
	金芽玄米ご飯			豚肉	にんじん にら	キャベツ エリンギ	春巻きの皮	米油	31.5
	マーボー豆腐					きゅうり しょうが		ごま油	
	春巻き						さつま芋とくりのタルト		
	もやしときゅうりのナムル								
	【さつま芋とくりのタルト】								
19 月	ご飯	牛乳	食まる給食の日	豚肉 豚レバー	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ	じゃが芋	ハヤシルウ	781
	ハヤシチュー			ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 大豆		キャベツ とうもろこし		ドレッシング	25.4
	まめまめサラダ								
	みかん					みかん			
20 火	ご飯	牛乳		たら 米みそ	ねぎ	大根 れんこん えのきたけ	砂糖	ドレッシング	716
	たらのみそマヨ銀紙焼き			鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん	刈谷市産白菜 ゆず果汁 ゆずの皮	でん粉		30.3
	みぞれ汁	22日(木)が冬至です。					砂糖 はちみつ		
	刈谷市産白菜のゆず香あえ								
21 水	小型ミルクロールパン	牛乳		豚肉 ちくわ	チンゲンサイ にんじん	刈谷市産キャベツ 玉ねぎ	小型ミルクロールパン	中華そば	832
	刈谷市産キャベツたっぷり焼きそば			豚肉 鶏肉		玉ねぎ	米油		32.6
	肉団子の甘辛煮(3個)					黄桃 バイナップル	みかんゼリー		
	フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ								
22 木	ツナとコーンのピラフ	牛乳	まぐろ	鶏肉	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	麦ご飯	米油 大豆油	836
	(麦ご飯・ツナとコーンのピラフの具)					レモン果汁			36.4
	鶏肉の塩レモン焼き				ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ しめじ		コーンオイル	
	トマトスープ			ベーコン					
	【ケーキ】						ケーキ		

★★★★★

小松菜としらすのふりかけ

小松菜	70g
しらす干し	20g
かつお節	6g
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2 弱
酒	小さじ1/3
塩	少々

- ① 小松菜は1 cm幅に切っておく。
- ② フライパンを温めてごま油を入れ、しらす干しをいためる。
- ③ 小松菜を入れてさらにいため、葉がしんなりして水分が少なくなってきたら、④を入れる。
- ④ 塩で味を調え、白いりごま、かつお節を振り入れる。

※分量は給食レシピを元に作成した目安です。好みに合わせて調整してください。