

令和4年4月分 予定献立表



形態食

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	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	
		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
11月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ポークストロガノフ	ぶたにく	だっしふんにゆう	トマト	えだまめ たまねぎ マッシュルーム		バター ハヤシルウ デミグラスソース
	じゃが芋ときゅうりのごまサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ごま ドレッシング
	みかんゼリー					ゼリー	
12月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	あじフライのレモン煮	あじ			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	春野菜と生揚げの豆乳煮	ぶたにく なまあげ とうにゆう		チンゲンサイ にんじん	はるキャベツ たけのこ しめじ		ごま
	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
13水	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン	
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ	こめあぶら
	ポテトスープ	ベーコン	だっしふんにゆう ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	マッシュポテト じゃがいも	バター ベシャメルソース
	カラフルソテー			こまつな あかバプリカ きバプリカ	キャベツ		こめあぶら
14木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく		
	新じゃが芋と生揚げの煮物	ぶたにく なまあげ		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	
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		
15金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら
	春野菜のみそ汁	とうふ あわせみそ		にんじん	こんにやく たけのこ たまねぎ はるキャベツ	じゃがいも	
	ごま大豆	だいず 刈谷市産だいず				さとう	ごま
18月	ご飯 牛乳 1年生給食開始		飲用牛乳			ごはん	
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		こめあぶら コーンオイル カレーパウダー
	おからクロquette	おから		にんじん	きりぼしだいこん ごぼう えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
	海そうサラダ		わかめ		キャベツ とうもろこし		
19火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	鶏肉のかんきつソース	とりにく			みかん	マーマレード でんぶん	こめあぶら
	白菜とじゃが芋のすまし汁	はくさい かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい	じゃがいも	
	やみつききゅうり				刈谷市産きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら
20水	野菜たっぷりポロネーゼ 牛乳	ぶたにく だいず	飲用牛乳	トマト にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう	こめあぶら
	(ソフトめん・野菜たっぷりポロネーゼソース)						
	白身魚の香草焼き	メルルーサ		バジル	にんにく		こめあぶら
	枝豆と春キャベツのサラダ				はるキャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング
21木	ご飯 牛乳 入学・進級お祝い献立		飲用牛乳			ごはん	
	若鶏の唐揚げ	とりにく			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		
	キャベツのカラフルあえ			ひろしまな きょうな だいこんば にんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ うめ とうもろこし		
22金	【お祝いいちごゼリー】					いちごゼリー	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さばの銀紙焼き	さば こめみそ				さとう	
	高野豆腐のいり煮	とりにく はんぺん こうやどうふ		さやいんげん にんじん	ごぼう こんにやく	じゃがいも さとう	
	アーモンドあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	アーモンド
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》



	ごはん きゅうにゅう 牛乳	飲用牛乳		ごはん	
25月	ビーンズマーボー	ぶたにく だいず とうふ まめみそ	にんじん ねぎ	たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう
	春巻き はるまき	ぶたにく	にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ
	チンゲンサイのごまソースあえ	まぐろ	チンゲンサイ	きゅうり	さとう
26火	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	けんちんしのだの野菜あんかけ やさい	とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん	たけのこ えだまめ さとう でんぶん
	新じゃが芋とふきのみそ汁 しん じゃがいも とふき	こめみそ	わかめ	たまねぎ ふき えのきたけ	じゃがいも
	◆切りばし大根のすの物 おろし 大根 わかめ 和佳さんの料理です 我が家のじまん料理です	とりにく	トマト あおじそ	きゅうり	さとう
27水	小型ロールパン こがた 牛乳	飲用牛乳		こがたロールパン	
	野菜たっぷり焼きそば やさい	ぶたにく ちくわ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	ちゅうかそば
	レバー入りつくね（2個）	とりにく とりレバー		たまねぎ	
	はちみつレモンゼリーのフルーツあえ			みかん	はちみつレモンゼリー

こんだてめい うえ しゅしよく
 献立名は、上から「主食」
 しゅさい ぶくさい た
 「主菜」「副菜」「その他」
 じゆん
 の順となっています。

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		エネルギー
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質
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 いも・砂糖	油脂・種実類	たんぱく質 (g)
	飲用牛乳			ごはん		742
ぶたにく		あおねぎ おおば	たまねぎ	パン さとう でんぷん		23.2
ぶたにく ゆば こめみそ		ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ キュウリ			
あぶらあげ はんぺん	ひじき	食材は料理ごとの行に記載されています				こめあぶら
	飲用牛乳			ごはん		692
とりにく			オレンドリン	さとう	こめあぶら	26.7
なまあげ あわせみそ		あかじそ	きゅうり		ごま	
	飲用牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	ソノめん こむぎこ さとう	こめあぶら	683
ホワイトウイナー			キャベツ とうもろこし		トランスジグ	28.9

毎月19日は、食まる給食の日です！

】：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 650キロカロリー

たんぱく質基準値 26.8グラム

給食に初めて
登場するメニュー
は太字になっ
ています。

◆マークの料理は
『我が家のじま
ん料理』です。
5、6年生が応募
してくれたなか
から選ばれた料理
です。

混ぜご飯やどんぶり物、めん料理は「献立名（主食・具または汁など）」となっています。主食と具（または汁など）を合わせて食べましょう。混ぜご飯の具は、ごはんの容器の中でよく混ぜてから配膳しましょう。

献立表には、献立や材料などのほかに、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、給食を食べてみましょう！

4月12日の給食レシピ紹介

はる や さい なま あ とうにゆう に
春野菜と生揚げの豆乳煮



旬の野菜：春キャベツ

～材料（4人分）～

ふたじく	グラム	どうじゅう	グラム
豚肉	70 g	豆乳	120 g
なま あ	グラム		グラム
生揚げ	140 g	すりごま	6 g
	グラム		
チンゲンサイ	80 g	さけ	おお
	グラム	酒	大さじ1
にんじん	45 g		明かし
はる	グラム	かつおだし	100ml
春キャベツ	160 g	うすくち	こ
みず に	グラム	薄口しょうゆ	小さじ2
水煮たけのこ	40 g	しお	小さじ1 / 2
	グラム	塩	
しめじ	50 g	わ ふう	こ
		和風だし	小さじ1 / 2
		も 素	

※分量は給食レシビ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。

～ つく かた 作り方 ～

- ① 豚肉、生揚げは一口大、春キャベツは2cm幅、チンゲンサイは1cm幅に切り、たけのこにんじんに5mm幅のいちょう切り、しめじは石突をとって小房に分ける。
- ② かつおだしに、豚肉、にんじん、たけのこを加えて煮る。
- ③ 生揚げ、しめじを加え、火が通ったら、酒、和風だしの素、薄口しょうゆを入れて煮る。
- ④ チンゲンサイ、春キャベツを加えて火を通し、豆乳、すりごまを加え、煮立たせないようにして、塩で味を調える。