

# 令和4年4月分 予定献立表

幼児園

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 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		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	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			金芽玄米ご飯			
	ポークストロガノフ	豚肉	脱脂粉乳	トマト	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム		バター ハヤシルウ デミグラスソース	482	
	じゃが芋ときゅうりのごまサラダ 清見オレンジ			にんじん	きゅうり とうもろこし 清見オレンジ	じゃが芋	ごま ドレッシング	18.6	
12月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			
	あじフライのレモン煮	あじ			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	536	
	春野菜と生揚げの豆乳煮 ひじきサラダ	豚肉 生揚げ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	春キャベツ たけのこ しめじ	ごま 砂糖	ごま ドレッシング	23.1	
13月	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	鶏肉				小麦粉	米油	597	
	ポテトスープ カラフルソテー	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	マッシュポテト じゃが芋	バター ベシヤメルソース	24.1	
14月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			517	
	新じゃが芋と生揚げの煮物 たくあんあえ	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	こんにやく 玉ねぎ キャベツ たくあん	じゃが芋 砂糖		21.9	
15月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	456	
	春野菜のみそ汁 ごま大豆	豆腐 合わせみそ		にんじん	こんにやく たけのこ 玉ねぎ 春キャベツ	じゃが芋 砂糖	ごま	19.2	
18月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			
	チキンカレー	鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		コーンオイル 米油 カレールウ	520	
	おからコロケ 海そうサラダ	おから		にんじん	切り干し大根 ごぼう 枝豆	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	17.7	
19月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			
	鶏肉のかんきつソース	鶏肉			みかん	マーマレード でん粉	米油	395	
	白菜とじゃが芋のすまし汁 やみつききゅうり	かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜	じゃが芋 砂糖	ごま油	19.9	
20月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			
	野菜たっぷりポロネーゼ (ソフトめん・野菜たっぷりポロネーゼソース)	豚肉 大豆	飲用牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ セロリ にんにく	ソフトめん 小麦粉 砂糖	米油	559	
	白身魚の香草焼き 枝豆と春キャベツのサラダ	メルルーサ		バジル	にんにく 春キャベツ 枝豆 とうもろこし		米油 ドレッシング	28.5	
21月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			
	若鶏の唐揚げ お祝いすまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐			しょうが	でん粉	米油	504	
	キャベツのカラフルあえ 【お祝いいちごゼリー】			小松菜 にんじん 広島菜 京菜 大根葉 にんじん かぼちゃ ほうれん草	白菜 えのきたけ キャベツ 梅 とうもろこし		いちごゼリー	18.0	
22月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			
	さばのみそ煮	さば みそ						505	
	高野豆腐のいり煮 アーモンドあえ	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		さやいんげん にんじん	ごぼう こんにやく	じゃが芋 砂糖		21.6	
25月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			
	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 しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	583	
	春巻き チンゲンサイのごまソースあえ	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	春巻きの皮 はるさめ	米油	22.0	
		まぐろ		チンゲンサイ	きゅうり	砂糖	ねりごま 大豆油		

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 49.0 kcal たんぱく質基準値 20.2g

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。  
 《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》



幼児園

26 火	ご飯	牛乳	豆腐 油揚げ たらすり身	飲用牛乳			ご飯		
	けんちんしのだの野菜あんかけ			ひじき	にんじん	たけのこ 枝豆	砂糖 でん粉		485
	新じゃが芋とふきのみそ汁	富士松北小学校6年生 大橋 和佳さんの 我が家のじまん料理です	米みそ	わかめ		玉ねぎ ふき えのきたけ	じゃが芋		17.8
	◆切りばし大根のすの物		鶏肉		トマト 青じそ	刈谷市産切り干し大根 きゅうり	砂糖	米油 オリーブオイル	
27 水	小型ロールパン	牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン		
	野菜たっぷり焼きそば		豚肉 ちくわ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	522
	レバー入りつくね		鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ			20.2
	はちみつレモンゼリーのフルーツあえ					パイナップル みかん	はちみつレモンゼリー		
28 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	子持ちししゃもフライ			子持ちししゃも			パン粉 小麦粉	米油	403
	[ソース]								
	ふ玉汁		豆腐 かまぼこ		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ えのきたけ	焼きふ		16.3
	ごぼうと小松菜のいため物		鶏肉		小松菜	ごぼう しょうが	砂糖	ごま油	

献立表の見方



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。

◆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中から選ばれた料理です。

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質		
	主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順	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		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	◆大葉入りふたつくね	豚肉		青ねぎ 大葉	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん		459	
	湯葉入りみそ汁	鶏肉 湯葉 米みそ		ねぎ	ごぼう 大根 玉ねぎ キャベツ			20.7	
	ひじきのいため煮	油揚げ はんぺん	ひじき						
	19 月	ご飯 牛乳	飲用牛乳	食材は料理ごとの行に記載されています					
	豚肉のオレンジレモンソース	豚肉			オレンジ レモンの皮 みかん 果糖	砂糖	米油	487	
	玉ねぎたっぷり豆乳みそ汁	生揚げ 豆乳 合わせみそ						20.8	
	しそきゅうり						ごま		
	20 火	野菜たっぷりポロネーゼ	豚肉 大豆	飲用牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ にんく	ソメめん 小麦粉 砂糖	米油	565
	ホワイトウイナー	ホワイトウイナー						24.3	
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし		レモンシロップ		

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  
490 kcal

たんぱく質基準値  
20.2 g

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！

4月12日の給食レシピ紹介

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）～

豚肉	70g	豆乳	120g
生揚げ	140g	すりごま	6g
チンゲンサイ	80g	酒	大さじ1
にんじん	45g	かつおだし	100ml
春キャベツ	160g	薄口しょうゆ	小さじ2
水煮たけのこ	40g	塩	小さじ1/2
しめじ	50g	和風だしの素	小さじ1/2

～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、たけのこにんじんは5mm幅のいちよう切り、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。

※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。