

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	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 (kcal)	たんば質 (g)
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類			
11 水	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		小 中高	
	若鶏の唐揚げ	とりにく				でんぶん	こめあぶら	668	734
	お祝いすまし汁	かまぼこ		こまつな	しょうが	はくさい ほししいたけ		22.9	25.1
	煮酢あえ	あぶらあげ		にんじん	だいこん れんこん	さとう	こめあぶら ごま		
12 木	愛知のツイストパン 牛乳		飲用牛乳			あいちのツイストパン			
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			こめあぶら	667	733
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	ポタージュのもと	28.2	31.0
	海そうサラダ		かいそう		刈谷市産キャベツ きゅうり		ドレッシング		
13 金	富士松中学校リクエスト献立		飲用牛乳			ご飯			
	ご飯 牛乳							587	645
	キムチ鍋	ぶたにく とうふ あわせみそ		にんじん ねぎ	刈谷市産はくさい えのきたけ はくさいキムチ			21.4	23.3
	春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ きゅうり もやし	はるまきのかわ	こめあぶら		
16 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	しゅうまいのかわ		626	688
	白菜とはるさめのマーボー	ぶたにく なまあげ まめみそ		にんじん にら	はくさい たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら	23.7	26.0
	切り干し大根とトマトの中華サラダ			トマト	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
17 火	刈谷南中学校リクエスト献立		飲用牛乳			ご飯			
	ご飯 牛乳							653	718
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ でんぶん	こめあぶら	26.8	29.4
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ まめみそ		ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	じゃがいも			
18 水	サンドイッチロールパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチロールパン			
	スラッピージョー	ぶたにく		きパプリカ	たまねぎ マッシュルーム 刈谷市産だいこん	パンこ さとう		614	675
	刈谷市産大根のクリーム煮	ベーコン	だっしふんにゅう なまクリーム こなチーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ おうとう パインナッブル			24.4	26.8
	フルーツのいちごゼリーあえ					いちごゼリー			
19 木	わかめご飯 牛乳 食まる給食の日		飲用牛乳 わかめ			ご飯			
	鶏肉とレバーのねぎソース	とりにく とりレバー		ねぎ		でんぶん さとう	こめあぶら	636	699
	冬野菜のかす汁	さけだんご あぶらあげ こうじみそ		こまつな にんじん	こんにゃく だいこん はくさい	刈谷市産さといも		26.0	28.6
	いよかん				いよかん				
20 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	ハンバーグのきのこおろしかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ こんにゃく たまねぎ	さとう	こめあぶら	634	697
	豆じゃが	ぶたにく 刈谷市産だいず まぐろ	しらすばし ひじき	にんじん たかなづけ にんじん	さとう	じゃがいも さとう		27.4	30.1
	高菜のかみかみふりかけ	かけて食べましょう。							
23 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	豆腐と白菜の中華煮	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しめじ	でんぶん		582	640
	焼きぎょうざ (2個)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら	20.6	22.6
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし	ごま ドレッシング			

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

650キロカロリー

715キロカロリー

たんぱく質基準値

26.8グラム

29.4グラム



24 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳	ご飯	608	668
	れんこんハンバーグ	ぶたにく	こんぶ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん こんにやく だいこん	パンこ
	煮みそ	ぶたにく はちようみそ	にんじん	刈谷市産はくさい しろねぎ	さといも さとう	
	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき	ほうれんそう	刈谷市産きりぼしだいこん	さとう だいずあぶら ごま ごまあぶら
25 水	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ
	あじフライ	あじ				きしめん さとう でんぶん
	[ソース]					パンこ こむぎこ
	ブロッコリーとキャベツのごまサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	ごま ドレッシング
26 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳	ご飯		
	ぶりのおろし煮	ぶり		だいこん		
	◆愛知の産物たっぷりみそ汁	うずらたまご はちようみそ	にんじん	だいこん はくさい たまねぎ	さといも	
	刈谷市産きゅうりとれんこんのサラダ			れんこん 刈谷市産きゅうり えだまめ		ドレッシング
27 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳	ご飯		
	ひきずり	とりにく かまぼこ やきどうふ	にんじん	こんにやく しろねぎ はくさい	なまふ さとう きととも マッシュポテト こむぎこ パンこ	こめあぶら こめあぶら
	刈谷の里芋コロッケ			たまねぎ		
	みかん			みかん		
30 月	にんじんご飯 (麦ご飯・にんじんご飯の具)	牛乳	ちくわ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ ほししいたけ
	三河赤鶏のチキンカツ	とりにく 三河赤鶏				むぎご飯 さとう
	愛知県産いわしのつみれ汁	いわしのつみれ まめみそ	ねぎ	ごぼう しょうが	キャベツ	じゃがいも
	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			きんめげんまいご飯
31 火	キーマカレー	ぶたにく ぶたレバー	だっしふんにゅう	にんじん あかパプリカ きパプリカ トマト	たまねぎ きりぼしだいこん しょうが にんにく りんご	じゃがいも コーンオイル カレーパウダー
	パンプキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく	かぼちゃ			
	まめまめサラダ	ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ だいず			キャベツ とうもろこし	ドレッシング

1月24日の給食レシピ紹介

煮みそ



旬の野菜：白菜

～材料(4人分)～

豚肉	80g
里芋	120g
こんにやく	120g
にんじん	75g
大根	110g
白菜	220g
ねぎ	40g
豆みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
だし汁	300ml
一味唐辛子	適宜

白菜は、霜が降りると甘みが増すので、
寒くなるとおいしくなる野菜です。

～作り方～

- ① 里芋は一口大の乱切り、にんじんは5mmのいちょう切り、大根は1cmのいちょう切りにします。白菜は15mm幅、ねぎは8mm幅に切り、こんにやくは一口大にちぎります。
- ② こんにやくと大根をさっとゆでます。
- ③ 鍋にだし汁を入れ沸騰したら、豚肉、にんじん、こんにやくを入れ、あくを取りながら煮ます。
- ④ 大根、里芋、②を入れ、野菜に火が通るまで煮ます。
- ⑤ 白菜とねぎを加えて、味がしみるまで煮ます。
- ⑥ 好みで、一味唐辛子を振りかけて出来上がりです。

煮みそは、みそ文化が発
達した愛知県
ならではの
郷土料理です

