

令和5年4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)
		たんばく質	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	
11 火	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		801 27.8
	ポークストロガノフ	豚肉 豚レバー	脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム		米油 デミグラスソース ハヤシルウ	
	じゃが芋のごまサラダ				とうもろこし 枝豆	じゃが芋	ごま ドレッシング	
	清見オレンジ				清見オレンジ			
12 水	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		818 34.5
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉 でん粉	米油	
	じゃが芋といんげん豆のポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃが芋	ベシャメルソース	
	キャベツとにんじんのラペ			にんじん	キャベツ レモンの皮 みかん果汁	砂糖	オリーブオイル	
13 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		789 32.2
	ビーンズマーボー	豚肉 大豆 豆腐 豆みそ		赤パプリカ 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	
	野菜しゅうまい（2個）	たらすり身		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮		
	大根のツナサラダ	まぐろ		ほうれん草	大根		大豆油 ドレッシング	
14 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		766 27.3
	かれいフライのレモン煮	かれい			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	新玉ねぎと新じゃがのみそ汁	生揚げ 米みそ		チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋		
	切り干し大根とひじきのサラダ	鶏肉	ひじき	にんじん	切り干し大根 もやし	砂糖	米油 ドレッシング	
17 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		831 29.1
	けいちゃん（岐阜県郷土料理）	鶏肉 麦みそ 合わせみそ			キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく		米油	
	こぶ汁（岐阜県郷土料理）	豆腐 油揚げ	昆布	にんじん 小松菜	こんにゃく 大根	里芋		
	コロケ 【ソース】				玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	
18 火	小型ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			小型ミルクロールパン		725 30.0
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉 ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	
	肉団子の甘辛煮（2個）	鶏肉			玉ねぎ			
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル みかん	いちごゼリー		
19 水	ご飯 牛乳 入学・進級お祝い給食		飲用牛乳			ご飯		873 29.8
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	
	お祝いすまし汁	かまぼこ 豆腐		小松菜 にんじん	白菜 えのきたけ			
	ツナきゅうり 【花見団子】	まぐろ	昆布		刈谷市産きゅうり		大豆油 ごま油	
20 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		849 26.9
	カレーシチュー	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃが芋	カレールウ	
	あじフリッター（2個）	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉	米油	
	春キャベツのサラダ			ほうれん草	春キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
21 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		773 34.0
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら 米みそ				砂糖	ドレッシング	
	新じゃがと玉ねぎのつゆだく煮	鶏肉 焼き豆腐		にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ しめじ	じゃが芋		
	千草あえ	油揚げ	ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
24 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		720 25.9
	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	
	春野菜のみそ汁	豆腐 合わせみそ		にんじん 三つ葉	たけのこ 玉ねぎ 春キャベツ	じゃが芋		
	ツナとひじきのいため煮	まぐろ 油揚げ	ひじき	にんじん きやいんげん		砂糖	大豆油 米油	
	ブチアセロラゼリー					ゼリー		

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 たんばく質基準値 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

25 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たらすり身		ひじき	にんじん				865
	〔甘みそ〕	甘みそ							29.5
	肉じゃが	豚肉			にんじん	こんにゃく 玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋 砂糖		
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆			黄パプリカ	キャベツ		ドレッシング	
26 水	野菜たっぷりボロネーゼ (ソフトめん・ソース)	牛乳	牛肉 豚肉 大豆	飲用牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく	ソフトめん 小麦粉 砂糖	米油	864
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル			米油	42.1
	コールスロー					キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
28 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				小麦粉	米油	725
	春キャベツの豆乳みそ汁	住吉小学校6年生 野村 匠平さんの 我家のじまん料理です	生揚げ 豆乳 合わせみそ		にんじん ねぎ	春キャベツ	じゃが芋		26.8
	◆新玉とわかめのじゃこボン酢和え	かつお節	しらす干し わかめ			玉ねぎ			

日本全国味めぐり

今年度は、毎月食育の日の前後に「日本全国味めぐり」と題して、全国の郷土料理や、特産物を使った料理を給食に取り入れ、食文化への理解を深めていきます。日本全国には、その地域の風土や人々の知恵から生まれた様々な郷土料理や特産物があります。日本各地に伝わる味を、給食で味わってみましょう。

けいちゃん(鶏ちゃん)

今から70年位前、岐阜県の一部の地方でジギスカンをまねて作られたのが始まりと言われています。卵を産まなくなったにわとりを特別な日に食べるごちそうだったそうです。

こぶ汁

豊作を願って、大みそかなどに食べられる「おごっつお」とも言われる料理です。

第1回の味めぐりは
お隣の「岐阜県」です

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

キャベツとにんじんのラペ

一材料(4人分)一

にんじん	50g
キャベツ	100g
みかん果汁	大さじ1
レモンの皮	少々
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1/2

一作り方一

- ① にんじんは千切り、キャベツは5mm幅に切ります。
- ② 酢、砂糖、みかん果汁、レモンの皮、塩、こしょうをまぜ合わせ加熱したれを作り、冷ましておきます。
- ③ にんじんとキャベツをゆでて、冷ましておきます。
- ④ ③を②のたれとオリーブオイルであえて出来上がりです。

食まる5人がそろって 朝食の組み合わせ



※日には給食での実施日

「ラペ」は日持ちがするので作り置きができ、忙しい朝におすすめです。

