

令和5年12月分 予定献立表



特別支援学校

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 たんぱく質 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質		エネルギー 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 芋・砂糖	油脂・種実類	小	中高
1 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		576	633
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	とりレバー とりこ			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	23.6	25.9
	なめこと生揚げのみそ汁	なまあげ まめみそ		にんじん ねぎ	なめこ	さいも			
4 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		630	693
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				こむぎこ	こめあぶら	25.7	28.2
	野菜と鶏団子の塩ちゃんこ	とりこ・だんご とうふ あぶらあげ		チンゲンサイ	だいこん はくさい にんじん えのきたけ		ごま		
5 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		671	738
	いわしの八丁みそ煮	いわし はつちょうみそ		ねぎ				29.9	32.8
	豆じゃが	ぶたこく だいず		にんじん	えだまめ こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう			
6 水	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		560	616
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ			26.1	28.7
	焼きぎょうざ（2個）	ぶたこく いか	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい	ラーメン でんぶん			
7 木	豆腐の中華煮	ぶたこく とうふ		にんじん ねぎ	きりぬだいこん たまねぎ にんじん	でんぶん さとう	ごまあぶら	564	620
	小松菜のナムル			こまつな	もやし		ごま ごまあぶら	21.6	23.7
	みかん				みかん				
8 金	金芽玄米ごはん 牛乳		飲用牛乳			きんめい玄米ごはん		647	711
	ほうれん草入りオムレツ	たまご		ほうれんそう				26.9	29.5
	玉ねぎたっぷりきのこハヤシ	ぶたこく	だっしふんにゆう	トマト パセリ	たまねぎ しめじ		バター デミグラスソース ハヤシルー		
11 月	豆っこサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ		ドレッシング		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		591	650
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら こめみそ				さとう	ドレッシング	25.7	28.2
12 火	◆ほったたころりん みりん煮込み！	とりこ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ れんこん				
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ とうもろこし				
	刈谷南中学校リクエスト献立		わかめ 飲用牛乳			ごはん		628	690
13 水	わかめごはん 牛乳							26.1	28.7
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら		
	豚汁	ぶたこく とうふ あぶらあげ まめみそ こめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さいも			
14 木	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	676	743
	きつねカレーうどん （白玉うどん・汁）	とりこ かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまうどん でんぶん	カレールー	22.9	25.1
	刈谷市産大豆のコロッケ	刈谷市産だいず ぶたこく		にんじん		じゃがいも マッシュポテト パンこ こめこ こむぎこ	こめあぶら		
14 木	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき		きりぬだいこん キャベツ もやし	さとう	だいずあぶら	621	683
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		27.1	29.8
	ぶりの照り焼き	ぶり							
14 木	めった汁（石川県）	ぶたこく とうふ こうじみそ こめみそ	大豆を煮て 漬して 乾燥させたものです	にんじん ねぎ	こんにやく れんこん しめじ	さつまいも			
	あいませ（石川県）	あぶらあげ うちまめ		にんじん	だいこん ごぼう	さとう	こめあぶら		
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キロカロリー 29.4キロカロリー		

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》

特別支援学校

15金	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん	ごはん	705	775
チキンカツ		とりにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら		
みそ煮込みおでん		うずらたまご ちくわ なまあげ まめみそ		にんじん	こんにやく だいこん	さとう		29.2	32.1
刈谷市産白菜とチンゲンサイの昆布あえ		こんぶ	チンゲンサイ	刈谷市産はくさい		ごまあぶら			
18月	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん	ごはん	705	775
生揚げと白菜のマーボー		ぶたにく なまあげ まめみそ		にんじん にら	はくさい もやし しょうが にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう でんぶ	ごまあぶら	20.9	22.9
さつま芋の甘辛がらめ						さつま芋 さとう	こめあぶら		
刈谷市産大根のパンパンジーサラダ		とりにく	ほうれんそう	刈谷市産だいこん		こめあぶら ドレッシング			
19火	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん	ごはん	629	691
あじフライ		あじ		かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん	パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.1	26.5
豆乳かぼちゃ汁		あぶらあげ とうにゅう あわせみそ		にんじん	刈谷市産はくさい ゆずのかわ ゆずかじゅう	はちみつ さとう			
刈谷市産白菜のゆず香あえ		今年の冬至は 22 日です							
20水	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん	ごはん	585	643
小型ロールパン						こがねロールパン		24.9	27.3
刈谷市産キャベツたっぷりシーフード焼きそば		いか ちくわ	にんじん チンゲンサイ	刈谷市産キャベツ しょうが	ちゅうかそば	こめあぶら			
肉団子の甘辛煮（2個）		とりにく ぶたにく ぎゅうにく		たまねぎ	さとう りんごジュース				
フルーツのりんごゼリーあえ				パイナップル みかん	りんごゼリー				
21木	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん	ごはん	634	697
チキンライス （麦ご飯・具）		とりにく	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	むぎごはん	バター	21.5	23.6
根菜のコンソメスープ		ベーコン	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ 刈谷市産カリフラワー キャベツ	じゃがいも				
刈谷市産カリフラワーとキャベツのツナサラダ		まぐろ				だいずあぶら ドレッシング			
【カップケーキ】					カップケーキ				

日本全国味めぐり

第8回の味めぐりは「石川県」です

めった汁

さつま芋や大根、にんじんといった根菜類を使った実だくさんの汁物です。「めった汁」という名前の由来はいくつか説があります。たくさん
の材料を使うので、「やたらめったら実を入れる」「やたらめったら実を切る」から、「めった汁」と名付けられました。

あいませ

主に能登地方で食べられる伝統料理です。大豆を潰して乾燥させた「打ち豆」と、大根やにんじん等の根菜類を煮て作る煮物です。使
う野菜はその土地でとれる旬の野菜を使うので、地域で見た目や味わいが違います。正月のおせち料理や行事の際に食べられます。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

豚汁

一材料（4人分）

豚肉	70 g
豆腐	80 g
油揚げ	20 g
こんにやく	45 g
里芋	60 g
にんじん	65 g
ねぎ	20 g
大根	55 g
ごぼう	30 g
合わせみそ	大さじ2
和風だし	小さじ1
水	600ml

一作り方

- ① 豚肉、里芋は一口大、豆腐は1cmの角切り、油揚げは細切り、こんにやくは短冊、にんじん、大根は5mm幅のいちょう、ごぼうは輪切り、ねぎは小口に切ります。
- ② こんにやくはさっとゆでてあくを抜きます。
- ③ 鍋に豚肉、こんにやく、ごぼうを入れていため、大根、にんじんを加えてさらにいためます。
- ④ ③に水と和風だしを入れ、里芋を加えて煮ます。
- ⑤ 火が通ったら豆腐と油揚げを入れて煮ます。
- ⑥ 溶かしたみそとねぎを入れて、ひと煮立ちさせたらできあがりです。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



たくさん実を入れることで、栄養たっぷりになります。旬の食材を使って、実をアレンジするのもおすすめです。