

令和6年1月分 予定献立表



幼稚園

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミ 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	
10 水	ビーンズカレーソース 牛乳 (ソフトめん・ソース)	豚肉 大豆	飲用牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	ソフトめん	カレールウ	533
	白身魚の香草焼き	ホキ			バジル		米油	28.5
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
11 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグのきのこソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ	砂糖	米油	400
	お祝いすまし汁	鶏肉 かまぼこ		小松菜	白菜 干しいたけ			19.0
12 金	煮なます	油揚げ		にんじん	大根	砂糖	米油 ごま	
	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	マーボー大根	豚肉 生揚げ 豆みそ		ねぎ	刈谷市産大根 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	砂糖 でん粉		415
15 月	野菜しゅうまい	たら		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		16.8
	チンゲンサイとわかめのサラダ		わかめ	チンゲンサイ	もやし		ごま ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
16 火	ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 砂糖	米油 ごま	464
	はるさめとわかめのスープ	かまぼこ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	干しいたけ とうもろこし	はるさめ	ごま油	18.9
	切り干し大根とベーコンのオイスターいため	ベーコン		にんじん 小松菜	切り干し大根	でん粉		
17 水	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			488
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		21.7
18 木	刈谷市産キャベツの昆布あえ		昆布		刈谷市産キャベツ		ごま油	
	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	豚肉		赤ピーマン	玉ねぎ	パン粉 砂糖		497
19 金	ポテトスープ		牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	じゃが芋 マッシュポテト	ベシヤメルソース	18.8
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				黄桃 バイナッブル みかん	はちみつレモンゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
20 土	レバー入りつくね	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ しょうが			400
	生揚げとチンゲンサイの中華煮	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	白菜 玉ねぎ しめじ	でん粉		17.4
	刈谷市産きゅうりともやしのナムル				刈谷市産きゅうり もやし しょうが		ごま油	
21 日	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	とり天(大分県)	鶏肉				小麦粉	米油	432
	だんご汁(大分県)	豚肉 合わせみそ		にんじん ねぎ	白菜	だんご(平たいめん状) 里芋		18.5
22 月	刈谷市産切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき	にんじん	刈谷市産切り干し大根 きゅうり もやし	砂糖	大豆油	
	朝日中学校リクエスト献立		わかめ 飲用牛乳			ご飯		
	わかめご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
23 火	焼きぎょうざ	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油	415
	中華鍋	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	白菜 えのきたけ			17.6
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
24 水	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	あじフリッター	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉	大豆油 米油	
	八宝菜	豚肉		チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ 刈谷市産白菜 干しいたけ	でん粉	ごま油	446
25 木	まめまめサラダ	刈谷市産大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆			キャベツ とうもろこし		ドレッシング	17.8

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
490kcal

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》



全国学校給食週間

1月24日～30日

刈谷市では「地元に伝わる料理や食材を食べよう」をテーマとした献立が登場します！

刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。〔郷土料理と愛知県産食材はあみかけで表しています〕

24 水	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉		535
	刈谷の里芋コロッケ					玉ねぎ	刈谷市産里芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉	米油	21.7
	ブロッコリーのおかかあえ		かつお節		ブロッコリー にんじん	もやし			
25 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	けんちんしのだの野菜あんかけ		豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん	玉ねぎ 枝豆	砂糖 でん粉		437
	里芋のみそ汁		豆みそ 米みそ		小松菜	こんにゃく 白菜 しめじ	刈谷市産里芋		15.9
26 金	切り干し大根のごま酢あえ					切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	にぎすフライ	平成小学校 6年生 林田 楓花さんの 我が家のじまん料理です	にぎす				パン粉 小麦粉	米油	496
29 月	ひきずり		鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん	こんにゃく 白ねぎ 刈谷市産白菜	生ふ 砂糖	米油	22.3
	◆ほうれんそうとトマトの塩こんぶつなあえサラダ		まぐろ	昆布	ほうれん草 トマト			大豆油 ごま油	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
30 火	五目厚焼き卵		卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ			444
	煮みそ		豚肉 八丁みそ		にんじん	こんにゃく 大根 白菜 白ねぎ	里芋 砂糖		17.9
	いよかん					いよかん			
31 水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	チキンカツ	小学校 1 年生 国語 「サラダでげんき」で りっちゃんを作る サラダです。	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	404
	根菜のすまし汁		かまぼこ		にんじん ねぎ	大根 白菜 しめじ			17.3
31 水	りっちゃんのサラダ		ハム かつお節	昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油	
	刈谷東中学校リクエスト献立 黒ロールパン	牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		489
	いかフリッター		いか	おきあみ あおさ			小麦粉	大豆油 米油	
31 水	コーンスープ		ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	ポタージュの素	20.2
	海そうサラダ			海そう		キャベツ きゅうり		ドレッシング	

日本全国味めぐり

第 9 回の味めぐりは「大分県」です



だんご汁

だんご汁は大分県の代表的な料理です。小麦粉をこねて帯状に引き伸ばしただんごを、四季の野菜と一緒にみそ仕立てで作る汁物です。米が不足していた時代は、主食代わりの料理として、家庭でも「だんご汁」をよく作っていたそうです。祖母や母から子や孫へと作り方が伝承され現代へと繋がっている料理です。

とり天

とり天は鶏肉を天ぷら粉で揚げたものです。大分県では、鶏肉を使ったまぜご飯「鶏めし」や鶏出汁の汁物「鶏汁」といったさまざまな鶏料理が豊富です。なかでも、唐揚げが有名ですが、「とり天」も大分県全域にわたって広く親しまれています。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

りっちゃんのサラダ

一材料（4人分）一

ハム	25 g	塩昆布	2.5 g
キャベツ	60 g	かつお節	1.5 g
きゅうり	40 g	酢	小さじ2
トマト	30 g	米油	小さじ1
にんじん	15 g	砂糖	小さじ2
ホールコーン	20 g	塩・こしょう	少々

一作り方一

- ① ハムは 5 mm幅の短冊、キャベツは 5 mm幅、きゅうりは 3 mm幅の輪切り、トマトは 15 mm角、にんじんは千切りに切ります。
- ② 酢、米油、塩、こしょう、砂糖を合わせておく。
- ③ ①とホールコーンをさっとゆで、水をしっかり切ります。
- ④ ③と②と塩昆布、かつお節を混ぜ合わせて出来上がりです。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



チーズエッグ
トースト

いよかん

1月29日

りっちゃんのサラダ

1月30日

※日には給食での実施日

『りっちゃんのサラダ』は、五大栄養素がそろった栄養たっぷりのサラダです。8種類の食材を使用し、野菜やかつお節、昆布などのだしとうまみが出て、とてもおいしいおすすめのスラダです。