

令和6年2月分 予定献立表



小学校

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	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	
1 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		604
	ビビンバの具	ぎゅうにく		ほうれんそう	もやし にんにく ほししいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	24.9
	にんじんしゅうまい (2個)	たら		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ		
	わかめスープ	とうふ なるとまき	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ とうもろこし		ごまあぶら	
2 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		605
	いわしのかば焼き	いわし				こめこ でんぶ さとう	こめあぶら	24.5
	けんちん汁	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう はくさい	さといも	ごまあぶら	
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ			
5 月	節分豆	せつぶんまめ						
	五穀ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごくごくごはん		647
	牛肉とひよこ豆のカレー	ぎゅうにく ひよこまめ		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しめじ えのきたけ		こめあぶら カレールー	20.6
	じゃが芋とキャベツのごまサラダ				キャベツ とうもろこし	じゃがいも	ごま ドレッシング	
6 火	きんかん				きんかん			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		619
	さけの白しょうゆ焼き	さけ					こめあぶら	34.4
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ まめみそ こめみそ		にんじん こまつな	だいこん キャベツ			
7 水	昆布豆	だいず	こんぶ	にんじん		さとう		
	型抜きチーズ		チーズ					
	タンタンメン (ラーメン・スープ) 牛乳	ぶたにく なるとまき あわせみそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが にんにく ほししいたけ	ラーメン でんぶ	ごま ごまあぶら	722
	さつま芋のあめ煮					さつま芋 さとう	こめあぶら	25.4
8 木	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング	
	ケチャップライス (麦ご飯・具) 牛乳	とりにく	飲用牛乳		たまねぎ とうもろこし えだまめ	むぎごはん		714
	白身魚のカレー焼き	ホキ					こめあぶら	35.7
	北海道産ほたてのクリームスープ 【ガトーショコラ】	ほたてかいばしら	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシメルソース	
9 金	◆切り干し大根のシャキシャキ海そうサラダ	まぐろ	かいそう		きゅうり きりぼしだいこん		だいずあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		636
	厚焼き卵	たまご						25.0
	じゃが芋と牛肉の煮物	ぎゅうにく なまあげ		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
13 火	◆切り干し大根のシャキシャキ海そうサラダ	まぐろ	かいそう		きゅうり きりぼしだいこん		だいずあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		646
	子持ちししゃもフライ (2個)		こもちししゃも			パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.7
	[ソース]							
14 水	生揚げのうま煮	ぶたにく なまあげ		さやいんげん にんじん	こんにやく たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう		
	かぶとキャベツの三杯酢		わかめ		キャベツ かぶ	さとう		
	富士松市学校 リクエスト 献立 スライスパン 牛乳		飲用牛乳			スライスパン		665
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル パセリ				26.0
15 木	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし		ポタージュのもと	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
	いちごジャム					いちごジャム		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		686
15 木	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりレバー とりにく			しょうが	でんぶ さとう	こめあぶら	27.2
	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 たまねぎ 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	ごまあぶら	
	いよかん				いよかん			

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

たんぱく質基準値
26.8グラム

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》



小学校

16 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		595
	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	27.0
	大根のそぼろ煮	とりにく はんぺん		にんじん	こんにやく だいこん たまねぎ えだまめ	さとう		
	千草あえ	あぶらあげ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	
19 月	めはり寿司風混ぜごはん(和歌山県) (麦ごはん・具)	ちくわ	飲用牛乳	たかなづけ にんじん	こんにやく かんぴょう ほししいたけ	むぎごはん さとう	ごま	649
	さばの塩焼き	さば						33.2
	高野豆腐のみそ汁(和歌山県)	とりにく あぶらあげ こうや豆腐 あわせみそ		ねぎ	たまねぎ はくさい			
	【みかんゼリー】					ゼリー		
20 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		621
	揚げぎょうざ(2個)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざのかわ	こめあぶら	24.9
	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん		
	枝豆とキャベツの中華サラダ				えだまめ キャベツ		ドレッシング	
21 水	肉うどん (白玉うどん・汁)	ぶたにく かまぼこ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ	しらたまうどん さとう		643
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	29.0
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ			
	アーモンド入り小魚		こざかな(いわし)				アーモンド	
22 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		629
	愛知のれんこん入りつくね(2個)	とりにく			れんこん たまねぎ しょうが	さといも さとう		24.6
	みそ煮	ぶたにく くらたまご なまあげ まめみそ		さやいんげん にんじん	こんにやく だいこん			
	ほうれん草のお浸し	かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう		
26 月	わかめごはん 牛乳		わかめ 飲用牛乳			ごはん		603
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				こむぎこ	こめあぶら	23.7
	高野豆腐のいり煮	とりにく こうや豆腐		にんじん	こんにやく えだまめ だいこん ごぼう	さといも さとう		
	小松菜のごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
27 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		550
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	ねぎ		でんぶん さとう	こめあぶら	23.9
	実だくさんみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ こめみそ まめみそ	わかめ	こまつな	だいこん はくさい しめじ			
	じゃが芋のきんぴら			にんじん		じゃがいも さとう	ごまあぶら	
28 水	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		695
	チーズオムレツ	たまご	チーズ				こめあぶら	28.6
	鶏肉と大豆のトマト煮	とりにく だいず		トマト	たまねぎ えだまめ しめじ	じゃがいも さとう		
	キャロットラペ			にんじん パセリ	レモンのかわ みかんかじゅう	さとう	オリーブオイル	
29 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		612
	肉じゃが	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		25.3
	ブロッコリーとキャベツのツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		だいずあぶら ドレッシング	
	刈谷市産大豆の納豆	なっとう						

にほんぜんこくあじ
日本全国味めぐり

だい かい あじ
第10回の味めぐりは「和歌山県」です。



めはり寿司風混ぜごはん

めはり寿司とは、高菜の浅漬けの葉でごはんを包んだおにぎりのことです。料理名の由来は、「目を見張るほど大きな口を開けて食べる」ということから名付けられたなど諸説あります。給食では、高菜の浅漬けを使った混ぜごはんとして、具だくさんに仕上げています。

高野豆腐のみそ汁

高野豆腐は、和歌山県の北部にある高野山で作られた「凍り豆腐」が、精進料理として全国に広がったといわれています。高野豆腐は、冬の寒気を利用して屋外で凍らせて作る方法が伝統的な製法です。