

令和6年12月分 予定献立表



形態食

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名	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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
		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
2月	ご飯	牛乳	牛乳			こめ	
	けんちんしのだの野菜あんかけ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう でんぶん	
	野菜と豚肉の豆乳煮	ぶたにく とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	こんにやく キャベツ もやし しめじ		ごま
	みかんゼリー					ゼリー	
3火	ご飯	牛乳	牛乳			こめ	
	まぐろとレバーのねぎソース	まぐろ とりレバー		ねぎ	しょうが	でんぶん こめこ さとう	こめあぶら
	野菜のかす汁	とりこく なまあげ あわせみそ		こまつな	だいこん はくさい えのきたけ	じゃがいも	
	きんぴらごぼう			にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく	さとう	ごま ごまあぶら こめあぶら
4水	雁が音中学校リクエスト ミルクロールパン	牛乳	牛乳			ミルクロールパン	
	若鶏の唐揚げ	とりこく			しょうが	でんぶん	こめあぶら
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	ポターージュのもと
	海そうサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり		
5木	ご飯	牛乳	牛乳			こめ	
	さばのみそ煮	さば みそ					
	肉じゃが	ぶたにく		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	
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま
6金	ご飯	牛乳	牛乳			こめ	
	野菜しゅうまい（2個）	たら		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいのかわ	
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	
	刈谷市産ブロッコリーともやしの中華サラダ			刈谷市産ブロッコリー	もやし しょうが		ごまあぶら
9月	ご飯	牛乳	牛乳			こめ	
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら
	高野豆腐のいり煮	とりこく こうやとうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	じゃがいも さとう	
	小松菜ともやしのいそ香あえ		のり	こまつな	もやし	さとう	
10火	ご飯	牛乳	牛乳			こめ	
	愛知のしそ入り鶏春巻き	とりこく		にんじん しそ	たまねぎ キャベツ しろねぎ しょうが	はるさめ はるまきのかわ	こめあぶら
	ニラみそスープ	ぶたにく あわせみそ		にんじん にら チンゲンサイ	ごぼう キャベツ しめじ しょうが にんにく		
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら
11水	小型ロールパン	牛乳	牛乳			こがたロールパン	
	刈谷市産キャベツたっぷり焼きそば	ぶたにく ちくわ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産キャベツ たまねぎ	ちゅうかそば	こめあぶら
	肉団子の甘辛煮（2個）	とりこく			たまねぎ		
	フルーツのりんごゼリーあえ				おうとう	りんごゼリー	
12木	ご飯	牛乳	牛乳			こめ	
	いわしの煮付け	いわし			しょうが		
	鶏肉と根菜のみそ煮	とりこく なまあげ まめみそ		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん ごぼう	さとう	
	刈谷市産白菜とにんじんの昆布あえ		こんぶ	にんじん	刈谷市産白菜		ごまあぶら
13金	ご飯	牛乳	牛乳			こめ	
	ほうれん草入りオムレツ	たまご		ほうれんそう			
	ハヤシシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	ハヤシルウ
	刈谷市産カリフラワーとキャベツのツナサラダ	まぐろあぶらづけ		刈谷市産カリフラワー キャベツ			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

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》

形態食

16月	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん	ごはん
	ハンバーグのきのこソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しめじ えのきたけ	さとう でんぶん
	◆栄養たっぷりコンソメバター風スープ	とりにく 刈谷市産だいず		ほうれんそう	たまねぎ	さといも
	にんじんサラダ	ひがし小学校6年生 鬼頭 柚衣さんの 我が家のじま料理です。		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう
17火	ひじきごはん (ごはん・具)	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	えだまめ ほししいたけ
	厚焼き卵	たまご				
	ひつまみ汁(青森県郷土料理)	とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう はくさい	ひつまみ(すいとん)
18水	あんかけうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ
	さつま芋の天ぷら					しらたまうどん でんぶん さとう
	刈谷市産大根のしそあえ			こまつな あかじそ	刈谷市産だいこん	さつま芋 こむぎ
19木	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ
	豚肉とかぼちゃの豆乳みそ汁	ぶたにく とうにゅう あわせみそ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ だいこん ほししいたけ	じゃがいも パネこ でんぶん
	きんぴらコロッケ	今年の冬至は 21日です		にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ	じゃがいも パネこ でんぶん
20金	刈谷市産白菜のゆず香あえ			にんじん	刈谷市産たまねぎ ゆずがじゅう	さとう はちみつ
	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ しめじ
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん		さとう
	白身魚の香草焼き	ホキ		パジル		キャベツ きゅうり とうもろこし
	コールスロー					キャベツ きゅうり とうもろこし
	【ケーキ】					ケーキ

愛知県産の食材
(今月の予定)

主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
チンゲンサイ にんじん ねぎ パセリ ほうれんそう
キャベツ きゅうり だいこん はくさい みかん しそ ぶたにく だいず ほししいたけ とうにゅう みそ

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「青森県」です



青森県

ひつまみ汁

「ひつまみ汁」は、青森県の八戸市を中心とした南部地方に伝わる郷土料理です。「ひつまみ」とは小さい団子のようなもので、小麦粉を水でこねて、引きちぎるようにちぎって作ったことから、「ひつまみ」と呼ばれるようになったと言われています。ひつまみと一緒に鶏肉や季節の野菜をたっぷり入れて作るひつまみ汁は、平安時代から主食にもおかずにもなる実だくさんの汁物として親しまれてきました。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

にんじんサラダ

材料 (4人分)

にんじん	70 g
きゅうり	50 g
ホールコーン	25 g
油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
塩	1.2 g
こしょう	適量

作り方

- ① にんじん、きゅうりは千切りにします。
- ② ①とホールコーンをさっとゆでて、冷ましておきます。
- ③ A をしっかり混ぜ合わせて、ドレッシングを作ります。
- ④ ②を③であえて、出来上がりです。

食卓5人がそろって朝食の組み合わせ



にんじんサラダ
12月16日
※日には給食での実施日

秋から冬にかけて旬を迎えるにんじんは、甘みが強く、免疫力を上げる効果があります。