

日 ／ 曜	献立名	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 (g)
		たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
	主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順	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		
3月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		小 中高	
	サーモンフライ	さけ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	713	784
	[ソース]								
	ハヤシシチュー	ぎゅうにく	だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ	28.0	28.6
4火	ひよこ豆と枝豆のサラダ				えだまめ キャベツ	ひよこまめ	ドレッシング		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん				605	665
	[甘みそ]	あまみそ						21.7	23.8
5水	大根のそぼろ煮	とりこ		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん たまねぎ	さとう			
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ		ごまあぶら		
	カレーうどん 牛乳 (白玉うどん・汁)	とりこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	しらたまうどん でんぶん	カレールウ	632	695
	愛知のれんこん入りつくね(2個)	とりこ			れんこん たまねぎ しょうが			228	25.0
6木	大根とわかめの和風サラダ		わかめ		だいこん とうもろこし		ドレッシング		
	ブチりんごゼリー					ゼリー			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	ビビンバの具	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	590	649
7金	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		23.7	26.0
	はるさめスープ	とうふ		ねぎ	キャベツ とうもろこし	はるさめ			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく やきどうふ		こまつな にんじん	こんにやく はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ にんにく			647	711
10月	かぼちゃコロッケ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト パンこ でんぶん	こめあぶら	206	22.7
	のりのつくだ煮		のりのつくだこ						
	野菜とくだもののゼリー					ゼリー			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ			
12水	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう	ドレッシング	684	752
	高野豆腐のいり煮	とりこ こうやどうふ		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		31.0	34.1
	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
	【乳酸菌クリームデザート】		にゅうさんきんクリームデザート						
13木	りんごパン 牛乳		飲用牛乳			りんごパン		661	749
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とりこ		トマト	たまねぎ	さとう	こめあぶら		
	かぶのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにく だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	じゃがいも	ベシヤメルソース	27.5	30.2
	キャベツのレモンあえ			にんじん	キャベツ レモンかじゅう	さとう			
14金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりレバー とりこ			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら アーモンド	636	699
	◆冬野菜のしょうが煮	ぶたにく あぶらあげ あわせみそ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん しょうが	さといも		25.8	28.3
	せとか				せとか				
17月	五穀ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ おおむぎ げんまい きび		644	708
	牛肉と大根のカレー	ぎゅうにく だいこん		にんじん	だいこん たまねぎ しょうが にんにく		カレールウ	23.4	25.7
	ほうれん草入りオムレツ	たまご		ほうれんそう					
	じゃが芋と枝豆のサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング		
17月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	肉団子のケチャップ煮(2個)	とりこ		トマト	たまねぎ にんにく しょうが			692	761
	たっぷり野菜の中華煮	ぶたにく かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ ほししいたけ はくさい たまねぎ	さとう でんぶん		24.8	27.2
	切り干し中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
17月	【メープルマフィン】					メープルマフィン			

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

18 火	ごはん	牛乳		飲用牛乳			こめ			
	えびカツ		えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	617	678
	ぐる煮（高知県）		なまあげ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう	さといも さとう		25.2	27.7
	千草あえ				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
	かため 型抜きチーズ			チーズ						
19 水	豆乳ちゃんぽん （ラーメン・スープ）	牛乳	ぶたにく かまぼこ とうにゅう	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ラーメン でんぶん	ごまあぶら	710	781
	春巻き		ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら	27.8	30.5
	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		
	ココア牛乳の素						ココアぎゅうにゅうのもと			
20 木	ごはん	牛乳		飲用牛乳			こめ			
	五目厚焼き卵		たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	れんこん			589	647
	みそおでん		あげボール 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		24.3	26.7
	小松菜のおかかあえ		かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい	さとう			
21 金	ごはん	牛乳		飲用牛乳			こめ			
	ビーンズマーボー		ぶたにく だいず 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	ごまあぶら	621	683
	焼きぎょうざ（2個）		とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		26.6	29.2
	だいこん 大根ときゅうりのナムル					だいこん きゅうり しょうが		ごまあぶら		
25 火	刈谷東中学校 リクエスト献立 わかめごはん	牛乳		わかめ 飲用牛乳			こめ			
	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	598	657
	豚汁		ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	じゃがいも		24.8	27.2
	海そうサラダ			かいそう		キャベツ とうもろこし				
26 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		683	751
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル			こめあぶら		
	有機ブロッコリーと白いんげん豆のポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	しろいんげんまめ じゃがいも	ベシメルソース	30.1	33.1
	フルーツのアセロラゼリーあえ					おうとう パイナップル	アセロラゼリー			
27 木	ごはん	牛乳		飲用牛乳			こめ			
	いわしの梅煮		いわし			ばいりく			555	610
	豆腐と野菜のみそ汁		あぶらあげ とうふ あわせみそ		にんじん こまつな ねぎ	だいこん			22.4	24.6
	白菜のごま酢あえ				にんじん	はくさい	さとう	ごま		
28 金	ごはん	牛乳		飲用牛乳			こめ			
	鶏肉と里芋の煮つけ		とりにく		さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう れんこん	なまふ さといも さとう		581	639
	刈谷市産大豆の納豆		刈谷市産なっとう						23.9	26.2
	キャベツのツナあえ		まぐろあぶらづけ			きゅうり キャベツ		ドレッシング		

愛知県産の食材
（今月の予定）

主食（こめ（刈谷市産）こむぎ） 飲用牛乳 こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ パセリ ほうれんそう かぶ キャベツ きゅうり
だいこん はくさい とりにく ぶたにく きゅうにく れんこん まめみそ とうにゅう きりぼしだいこん ほししいたけ

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは
「高知県」です。

ぐる煮

「ぐる煮」は、大根、にんじん、里芋といった冬の根菜を中心
に使った煮物のことです。「ぐる」とは土佐の方言で「仲間・み
んな」といった意味があり、いろいろな食材と一緒に煮ること
からこの名前が付いたと言われています。現代より食材調達
が大変だった時代に、あり合わせの野菜を使って「ぐる煮」を
大量に作り、温め直しながら食べていました。現在では、さま
ざまな材料が使われています。

おすすめ

食まる5人がそろって
朝食の組み合わせ



かぶのクリームスープは、野菜をたくさん入れることで栄養
たっぷりのスープになります。また、牛乳を加えることで、た
んぱく質とカルシウムをとることができます。