

令和7年2月分 予定献立表



中学校

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		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 (kcal)
		たんばく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・種実類	
3月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		902
	サーモンフライ	さけ				パン粉 小麦粉	米油	
	[ソース]							
	ハヤシシチュー	牛肉	脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ハヤシルウ	
	ひよこ豆と枝豆のサラダ				枝豆 キャベツ	ひよこ豆	ドレッシング	
4火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		767
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん				
	[甘みそ]	甘みそ						
	大根のそぼろ煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根 玉ねぎ	砂糖		
	キャベツの昆布あえ		昆布		キャベツ		ごま油	
5水	カレーうどん (白玉うどん・汁) 牛乳	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ	白玉うどん でん粉	カレールウ	769
	愛知のれんこん入りつくね(3個)	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しょうが			
	大根とわかめの和風サラダ		わかめ		大根 とうもろこし		ドレッシング	
	プチりんごゼリー					ゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
6木	ビビンバの具	豚肉		ほうれん草 にんじん	もやし にんにく 干しいたけ	砂糖	ごま油	758
	にんじんしゅうまい(3個)	たら		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		
	はるさめスープ	豆腐		ねぎ	キャベツ とうもろこし	はるさめ		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
7金	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	豚肉 焼き豆腐		小松菜 にんじん	こんにゃく 白菜 大根 玉ねぎ えのきたけ にんにく			777
	かぼちゃコロッケ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	じゃが芋 マッシュポテト パン粉 でん粉	米油	
	ひじきふりかけ		ひじきふりかけ					
	きんかん				きんかん 			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
10月	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				砂糖	ドレッシング	848
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	じゃが芋 砂糖		
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	
	【乳酸菌クリームデザート】		乳酸菌クリームデザート					
	りんごパン 牛乳		飲用牛乳			りんごパン		
12水	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ 	砂糖	米油	763
	かぶのクリームスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ かぶ 	じゃが芋	ベシヤメルソース	
	キャベツのレモンあえ			にんじん	キャベツ レモン果汁	砂糖		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
13木	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油 アーモンド	809
	◆冬野菜のしょうが煮	豚肉 油揚げ 合わせみそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 しょうが	里芋		
	せとか 				せとか			
	五穀ご飯 牛乳		飲用牛乳			米 大麦 玄米 きび		
14金	牛肉と大根のカレー	牛肉		にんじん	大根 玉ねぎ しょうが にんにく		カレールウ	804
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草				
	じゃが芋と枝豆のサラダ				枝豆 とうもろこし	じゃが芋	ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
17月	肉団子のケチャップ煮(2個)	鶏肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが			834
	たっぷり野菜の中華煮	豚肉 かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 干しいたけ 白菜 玉ねぎ	砂糖 でん粉		
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	【メープルマフィン】					メープルマフィン		

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
830kcal

たんばく質基準値
34.2g

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。

中学校

18 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	めひかりのフライ（3個）			めひかり			パン粉 小麦粉	米油	774
	ぐる煮（高知県） 	生揚げ		にんじん	大根 ごんにやく ごぼう		里芋 砂糖		27.6
	千草あえ			ほうれん草 にんじん	もやし		砂糖	ごま油	
	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	豚肉 かまぼこ 豆乳	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	ラーメン でん粉	ごま油	821
	春巻き		豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	32.0
	ひじきサラダ			ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
	ココア牛乳の素						ココア牛乳の素		
20 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	五目厚焼き卵		卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	れんこん			746
	みそおでん		揚げボール ちくわ 生揚げ 豆みそ		にんじん	ごんにやく 大根	砂糖		28.8
	小松菜のおかかあえ		かつお節		小松菜 にんじん	白菜	砂糖		
21 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ビーンズマーボー		豚肉 大豆 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	808
	焼きぎょうざ（3個）		鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		32.2
	大根ときゅうりのナムル					大根 きゅうり しょうが		ごま油	
25 火	刈谷東中学校リクエスト献立 わかめご飯	牛乳		わかめ 飲用牛乳			米		
	いかフライのレモン煮		いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	857
	豚汁		豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん ねぎ	ごんにやく ごぼう 大根 キャベツ とうもろこし	じゃが芋		30.7
	海そうサラダ 【ガトーショコラ】			海そう			ガトーショコラ		
26 水	愛知のツイストパン	牛乳		飲用牛乳			愛知のツイストパン		
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル			米油	847
	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	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	白いんげん豆 じゃが芋	バシメルソース	36.2
	フルーツのアセロラゼリーあえ					黄桃 パイナップル	アセロラゼリー		
27 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしのかば焼き		いわし				米粉 でん粉 砂糖	米油	772
	豆腐と野菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 合わせみそ		にんじん 小松菜 ねぎ	大根			28.4
	白菜のごま酢あえ				にんじん	白菜	砂糖	ごま	
28 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	鶏肉と里芋の煮つけ		鶏肉		きやいんげん にんじん	ごんにやく ごぼう れんこん	生ふ 里芋 砂糖		726
	刈谷市産大豆の納豆		刈谷市産納豆						27.5
	キャベツのツナあえ		まぐろ油揚げ			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（米（刈谷市産）小麦） 飲用牛乳 小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ パセリ ほうれん草 かぶ キャベツ
きゅうり 大根 白菜 鶏肉 豚肉 牛肉 めひかり れんこん 豆みそ 豆乳 切り干し大根 干しいたけ

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは
「高知県」です。

おすすめ

食まる5人がそろって
朝食の組み合わせ

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、いろいろな食材を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。



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。