

令和7年3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		エネルギー (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	五目ちらし寿司 (麦ご飯・具)	牛乳 油揚げ	鶏肉	にんじん	枝豆 れんこん 干しいたけ	米 大麦 砂糖		758
	さけの塩焼き	さけ						
	かす汁	豆腐 合わせみそ		にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 玉ねぎ えのきたけ			32.2
	いがまんじゅう					いがまんじゅう		
4火	ご飯	牛乳 豚肉 焼き豆腐 合わせみそ	鶏肉	にんじん	白ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 白菜キムチ	米		724
	キムチ鍋							
	コーンしゅうまい (2個)	たら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮		26.3
	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	
5水	小型ミルクロールパン	牛乳	鶏肉			小型ミルクロールパン		726
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉 ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	
	肉団子の甘辛煮 (2個)	鶏肉			玉ねぎ			29.3
	フルーツのりんごゼリーあえ				黄桃 パイナップル	りんごゼリー		
6木	赤飯	牛乳	鶏肉			米 あずき		
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	902
	三色すまし汁	豆腐		にんじん 三つ葉	大根	焼きふ		
	菜の花のあえ物	まぐろ油漬け		菜花	キャベツ	砂糖	ごま	31.1
【ケーキ】								
7金	卒業式							
10月	ご飯	牛乳	鶏肉			米		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油	847
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉			しょうが			35.3
	切り干し大根入りコールスロー			にんじん	切り干し大根 キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
11火	ご飯	牛乳	鶏肉			米		
	子持ちししゃもフライ (3個)		子持ちししゃも			パン粉 でん粉 小麦粉	米油	817
	【ソース】							
	◆チンゲンサイののろろ煮	鶏肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ とうもろこし しょうが	でん粉		32.2
12水	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり		ごま油	
	ビーンズカレーソース (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	カレールー	886
	菜の花とツナのオムレツ	卵 まぐろ油漬け		菜花			米油	38.4
	清見オレンジ				清見オレンジ			
13木	ご飯	牛乳	鶏肉			米		
	さわらの西京焼き	さわら 米みそ						758
	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		31.5
	キャベツの赤じそあえ			赤じそ	キャベツ			
14金	ご飯	牛乳	鶏肉			米		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	720
	新じゃが芋とわかめのみそ汁	鶏肉 米みそ	わかめ	チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋		26.3
	切り干し大根のいため煮	油揚げ ちくわ		にんじん	切り干し大根	砂糖	ごま油	
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。



17月	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳		米 玄米		
	ビーフストロガノフ	牛肉		脱脂粉乳	トマト にんじん	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム		バター デミグラスソース ハヤシルー
	とうもろこしのグラタン	おから 豆乳				とうもろこし 玉ねぎ	マッシュポテト 米粉	
18火	ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		米		
	みそカツ（2個）	豚肉				パン粉 小麦粉	米油	
	〔甘みそ〕	甘みそ						
	すまし汁	かまぼこ 豆腐			小松菜 にんじん	白菜 えのきたけ		
19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
	肉うどん （白玉うどん・汁）	豚肉 油揚げ かまぼこ	飲用牛乳 わかめ		にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん 砂糖	
	あじのコーンフレイクフライ	あじ					コーンフレイク でん粉	米油
21金	小松菜のごまあえ				小松菜	もやし	砂糖	ごま
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		米		
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	米油	
	どさんこ汁（北海道）	豚肉 豆腐 米みそ	わかめ		ねぎ	玉ねぎ とうもろこし しょうが	じゃが芋	
	千草あえ	まぐろ油漬け 油揚げ			ほうれん草 にんじん	もやし 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油
	【いちごヨーグルト】		ヨーグルト			いちご		

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 葉花 にんじん ねぎ バセリ ブロッコリー ほうれん草 三つ葉 キャベツ きゅうり 大根 牛肉 鶏肉 豚肉 れんこん 大豆 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「北海道」です



どさんこ汁

どさんこは、漢字で「道産子」と書き、本来は北海道で生まれた人を指しますが、広い意味で「北海道でうまれたもの」を指すこともあります。

どさんこ汁は、北海道の産物がたくさん入った汁物です。北海道は、広大な農地で、とうもろこし、じゃが芋、玉ねぎなどをたくさん栽培しています。また、牧畜も盛んで、豚や牛なども飼育しています。北海道がぎっしり入ったどさんこ汁を味わって食べましょう。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

菜の花のあえ物

一作り方

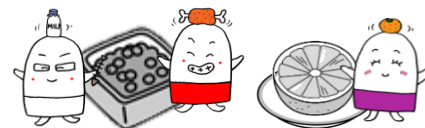
一材料（4人分）一

まぐろ油漬け	25g
菜の花	60g
キャベツ	80g
すりごま	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

- ① 砂糖としょうゆを耐熱皿に入れ、電子レンジで加熱し（600W30秒程度）、冷ましておきます。
- ② 菜の花は2cm幅、キャベツは千切りにします。
- ③ ②の菜の花とキャベツを耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱し（600W2分程度）、冷ましておきます。
- ④ ③に①とまぐろの油漬けを加え混ぜ合わせて、出来上がりです。

※作ってすぐに食べられますが、冷蔵庫で30分ほど置くと味がよくなります。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



チーズ納豆

納豆に5mm角の
チーズを加えます

清見オレンジ

3月12日
※日にちは
給食での実施日



ご飯



菜の花のあえ物

3月6日
※日にちは給食での実施日

今回は菜の花でしたが、ブロッコリーなど他の食材でも作れます。ブロッコリーにする場合は、芯は細かく切って、入れると良いです。