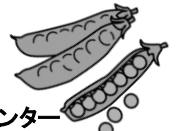


令和7年5月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵 まめ・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	
1 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		606
	ちくわのてん茶揚げ	ちくわ		てんちゃ		こむぎこ	こめあぶら	
	じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ しめじ	じゃがいも さとう		22.4
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ			
2 金	たけのこご飯 牛乳 (麦ご飯・具)	とりにく あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	616
	青じそ入りあじフライ	あじ		あおじそ		パンこ でんぶん	こめあぶら	23.9
	新じゃが芋とわかめのみそ汁	あわせみそ	わかめ		キャベツ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
	かしわもち					かしわもち		
7 水	黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			くろロールパン		601
	鶏肉と大豆のトマト煮	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう		
	アスパラとベーコンのソテー	ベーコン		グリーンアスパラガス	しめじ たまねぎ にんにく		オリーブオイル	24.8
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				おうとう パイナップル	はちみつレモンゼリー		
8 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	カレーシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールー	654
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル パセリ				24.8
	コールスロー				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
9 金	刈谷市産ミニトマト			刈谷市産ミニトマト				
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	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	602
	新玉ねぎの中華スープ	とうふ かまぼこ		チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ			21.0
12 月	チャプチェ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たけのこ にんにく	はるさめ さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	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	596
	キャベツたっぷり豆乳みそ汁	はんぺん とうにゅう あわせみそ		ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ			19.5
13 火	◆ご飯がすすむ!!人じんとピーマンのごま油いため	ぶたにく		にんじん ピーマン		さとう	ごま ごまあぶら	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	野菜はんぺんのお好みソース	たら いか	あおのりに		キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	こめあぶら	585
	五目煮	とりにく だいず なまあげ		さやいんげん にんじん	こんにやく ほししいたけ	じゃがいも さとう		23.5
14 水	小松菜ともやしの和風サラダ			こまつな	もやし		ドレッシング	
	肉うどん (白玉うどん・汁)	ぶたにく あぶらあげ	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		605
	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.2
	大根ときゅうりの三杯酢		わかめ		だいこん きゅうり	さとう		
15 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	コーンしゅうまい (2個)	たら とうふ			とうもろこし たまねぎ	しゅうまいのかわ		669
	ピーズマーボー	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	29.4
	チンゲンサイともやしのサラダ			チンゲンサイ あかパプリカ	もやし		ごま ドレッシング	
16 金	チキンライス (麦ご飯・具)	とりにく	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめ おおむぎ		572
	白身魚の香草焼き	たら		バジル			こめあぶら	25.1
	野菜とウインナーのコンソメ煮	ポークウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	じゃがいも		
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		旬の料理		
		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

19月	ごはん	牛乳	飲料牛乳			こめ		
	愛知県産キャベツ入りメンチカツ				愛知県産キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	675
	豚肉と野菜のしょうが煮			にんじん こまつな	こんにやく しょうが	じゃがいも さとう		22.7
	切り干し大根のごま酢あえ			チンゲンサイ	きりぼだいこん きゅうり	さとう	ごま	
20火	ごはん	牛乳	飲料牛乳			こめ		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう	ドレッシング	640
	カレー味の肉じゃが	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	カレールー	27.7
	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	
21水	スライスパン	牛乳	飲料牛乳			スライスパン		
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とり		トマトソース	たまねぎ	さとう	こめあぶら	702
	枝豆のクリームスープ		ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	ベシヤメルソース	30.1
	コーンサラダ				きゅうり キャベツ		ドレッシング	
22木	ごはん	牛乳	飲料牛乳			こめ		
	めひかりのフライ（2個）		めひかり			パンこ でんぶん	こめあぶら	594
	高野豆腐のいり煮	ぶたにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		24.1
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ		ごまあぶら	
23金	ごはん	牛乳	飲料牛乳			こめ		
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	とりレバー とり			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	628
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	でんぶん	ごまあぶら	25.8
	オレンジ				オレンジ			
26月	ごはん	牛乳	飲料牛乳			こめ		
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			635
	野菜のみそいため	ぶたにく なまあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら	27.1
	きゅうりとコーンの和風サラダ		わかめ		きゅうり とうもろこし			
27火	金芽玄米ごはん	牛乳	飲料牛乳			こめ げんまい		635
	ハヤシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ		ハヤシルウ	
	ほうれん草入りオムレツ	たまご		ほうれんそう				23.6
	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	
28水	豆乳ちゃんぽん	牛乳	飲料牛乳	チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	ラーメン	ごまあぶら	623
	（ラーメン・スープ）	ぶたにく かまぼこ		にんじん	しょうが にんにく	でんぶん		
	ごぼう入りつくね（2個）	とり			たまねぎ ごぼう			29.3
	きゅうりと青菜のナムル		のり	こまつな	きゅうり		ごま ごまあぶら	
29木	ごはん	牛乳	飲料牛乳			こめ		
	ささみフライ	とり				パンこ こむぎこ	こめあぶら	660
	じゃが芋と生揚げの煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう		29.9
	切り干し大根としらすのうめふりかけ		しらすほし	だいこんば あおじそ	きりぼだいこん うめ	さとう	ごまあぶら	
30金	ごはん	牛乳	飲料牛乳			こめ		
	ビビンバの具	ぶたにく		チンゲンサイ	もやし にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	614
	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	しゅうまいの皮		26.2
	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ とうもろこし	はるさめ	ごまあぶら	

愛知県産の食材（今月の予定） 主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 飲料牛乳 あおじそ さやいんげん こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ パセリ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ はくさい ぶたにく めひかり しらすほし たけのこ のり てんちゃ たいず まめみそ とうもろこし きりぼだいこん ほししいたけ

地元の旬を味わう日

今月の旬は「キャベツ」です



キャベツ 地元：東三河地域(田原市、豊橋市) 旬の時期：10月から6月
愛知県のキャベツの出荷量は全国1位です。愛知県では、温暖な気候や用水が整備された立地条件をいかして東三河地域を中心に生産されています。キャベツは、葉の巻きがゆるい「春系キャベツ」と、玉が硬く締まった「冬系キャベツ」に分けられます。春系は柔らかく味が良いため生食用に向き、冬系は硬く締まって煮くずれせず、加熱すると甘みが増すことから調理用に向いています。