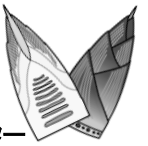


令和7年5月分 予定献立表



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)
		たんぱく質	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	
1 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	ちくわのてん茶揚げ	ちくわ		てん茶		小麦粉	米油	75.9
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆 しめじ	じゃが芋 砂糖		26.5
	キャベツの赤じそあえ			赤じそ	キャベツ			
2 金	たけのこごはん 牛乳 (麦ごはん・具)	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ	米 大麦 砂糖	米油	74.3
	青じそ入りあじフライ	あじ		青じそ		パン粉 でん粉	米油	
	新じゃが芋とわかめのみそ汁	合わせみそ	わかめ		キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋		28.1
	かしわもち					かしわもち		
7 水	黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		
	鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		75.1
	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 玉ねぎ にんにく		オリーブオイル	29.5
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				黄桃 バイナップル	はちみつレモンゼリー		
8 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	カレーシチュー	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋	カレールー	81.8
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル パセリ				29.6
	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	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	春巻き	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	75.6
	新玉ねぎの中華スープ	豆腐 かまぼこ		チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ			24.9
	チャプチェ	豚肉		にんじん さやいんげん	たけのこ にんにく	はるさめ 砂糖	米油 ごま ごま油	
12 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	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	78.0
	キャベツたっぷり豆乳みそ汁	はんぺん 豆乳 合わせみそ		ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきたけ			23.5
	◆ご飯がすすむ!!人じんとピーマンのごま油いため	豚肉		にんじん ピーマン		砂糖	ごま ごま油	
13 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	野菜はんぺんのお好みソース	たら いか	青のり粉		キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉	米油	73.1
	五目煮	鶏肉 大豆 生揚げ		さやいんげん にんじん	こんにゃく 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		27.7
	小松菜ともやしの和風サラダ			小松菜	もやし		ドレッシング	
14 水	肉うどん (白玉うどん・汁)	豚肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん 砂糖		74.9
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	
	大根ときゅうりの三杯酢		わかめ		大根 きゅうり	砂糖		30.5
	刈谷市産ミニトマト			刈谷市産ミニトマト				
15 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			米		
	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		81.4
	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	33.3
	チンゲンサイともやしのサラダ			チンゲンサイ 赤パプリカ	もやし		ごま ドレッシング	
16 金	チキンライス (麦ご飯・具)	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米 大麦		72.6
	白身魚の香草焼き	たら		バジル			米油	
	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 玉ねぎ しめじ	じゃが芋		32.7
	角チーズ		チーズ					

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
830kcal

たんぱく質基準値
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

19 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	⑩愛知県産キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉	地元の旬を 味わう日			愛知県産キャベツ 玉ねぎ こんにやく しょうが 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	836
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉 ちくわ			にんじん 小松菜		じゃが芋 砂糖		28.6
	切り干し大根のごま酢あえ				チンゲンサイ	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
20 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ					砂糖	ドレッシング	804
	カレー味の肉じゃが	豚肉			にんじん さやいんげん	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	カレールー	32.8
	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	
21 水	スライspan	牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 鶏肉			トマトソース	玉ねぎ	砂糖	米油	853
	枝豆のクリームスープ			牛乳 脱脂粉乳	パセリ	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	ベシメルソース	36.9
	コーンサラダ					きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	いちごジャム						いちごジャム		
22 木	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
	高野豆腐のいり煮	豚肉 高野豆腐			にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく ごぼう	じゃが芋 砂糖		29.7
	キャベツの昆布あえ			昆布		キャベツ		ごま油	
23 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	鶏レバー 鶏肉				しょうが	でん粉 砂糖	米油	792
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ			チンゲンサイ にんじん	白菜 玉ねぎ しめじ	でん粉	ごま油	30.5
	オレンジ					オレンジ 			
26 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの煮付け	いわし				しょうが			802
	野菜のみそいため	豚肉 生揚げ 豆みそ			にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	米油	32.7
	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	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 玄米		
	ハヤシチュー	豚肉			にんじん トマト	玉ねぎ しめじ		ハヤシルウ	807
	ほうれん草入りオムレツ	卵			ほうれん草				29.2
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
28 水	豆乳ちゃんぽん （ラーメン・スープ）	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	746
	ごぼう入りつくね（3個）	鶏肉				玉ねぎ ごぼう しょうが			34.6
	きゅうりと青菜のナムル			のり	小松菜	きゅうり		ごま ごま油	
29 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ささみフライ	鶏肉					パン粉 小麦粉 でん粉	米油	831
	じゃが芋と生揚げの煮物	豚肉 生揚げ			にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		35.9
	切り干し大根としらすのうめふりかけ	給食センター手作りの ふりかけです	しらす干し	大根葉 青じそ	切り干し大根 梅	砂糖	ごま油		
30 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ビビンバの具	豚肉			チンゲンサイ	もやし にんにく 干しいたけ	砂糖	ごま ごま油	761
	野菜しゅうまい（2個）	たら			にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮		30.8
	わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	ねぎ		玉ねぎ とうもろこし	はるさめ	ごま油	

愛知県産の食材 主食（米（刈谷市産）小麦） 飲用牛乳 青じそ さやいんげん 小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ パセリ キャベツ きゅうり
（今月の予定） 大根 玉ねぎ 白菜 豚肉 めひかり しらす干し たけのこ のり てん茶 大豆 豆みそ 豆乳 切り干し大根 干しいたけ

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。