

令和7年4月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

小学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		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 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	
11 金	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		645
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	25.1
	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	
	キャベツとわかめのナムル		わかめ		キャベツ しょうが		ごまあぶら	
14 月	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		626
	ポークストロガノフ	ぶたにく	だっしふんにゅう	トマト	たまねぎ えだまめ しめじ		デミグラスソース ハヤシルウ	24.3
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
	清見オレンジ				きよみオレンジ			
15 火	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		595
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	かりがね しょうがっこう 6年生 清水 杏真さんの 我が家のじまん料理です	とりレバー とりにく とうふ かまぼこ		しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	24.0
	わかめスープ		わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし		ごまあぶら	
	◆切り干し大根たっぷり！切り干し大根のチャプチェ	ぶたにく まめみそ		にんじん ピーマン	きりまだしにんにく	さとう	ごまあぶら	
16 水	黒ロールパン	牛乳	牛乳			くるロールパン		645
	ハンバーグのオニオンソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん		27.9
	白いんげん豆のポターージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	マッシュルーム	しろいんげんまめ じゃがいも	バシメルソース	
	三つ葉とキャベツのサラダ			みつば	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
17 木	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		624
	いわしの梅煮	いわし			ばいりく			26.7
	大根と生揚げの豆乳煮	ぶたにく なまあげ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	だいこん たけのこ しめじ		ごま	
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら こめあぶら	
18 金	金芽玄米ご飯	牛乳	牛乳			こめ げんまい		681
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		こめあぶら カレールー	22.9
	コロケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ むぎこ	こめあぶら	
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ		ごま	
21 月	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		565
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら	22.0
	実だくさんみそ汁	とりにく あぶらあげ こめみそ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ	じゃがいも		
	㊟刈谷市産きゅうりの昆布あえ		こんぶ		かりやしきん 刈谷市産きゅうり		ごまあぶら	
22 火	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		713
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	24.6
	お祝いすまし汁	かまぼこ とうふ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ			
	キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
23 水	【お祝いクレープ】					いちごクレープ		
	小型ロールパン	牛乳	牛乳			こがたロールパン		576
	野菜たっぷり焼きそば	ぶたにく ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかそば	こめあぶら	23.4
	ごぼう入りつくね（2個）	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが			
25 金	フルーツカクテル				おうとう パイナップル	りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうにゅうゼリー		
	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		666
	さばの塩焼き	さば						31.9
	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		
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》



28 月	ごはん 牛乳	飲む牛乳			こめ		585	
	子持ちししゃもフライの南蛮漬け（2個）	こもちししゃも	ねぎ		パンこ でんぶん こむぎ さとう	こめあぶら		
	新じゃが芋のみそ汁	なまあげ こめみそ	チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			20.7
	切り干し大根のあえ物	ひじき	にんじん	とうもろこし きりしましいん きゅうり もやし	さとう			
30 水	豚肉とトマトのスパゲティー （ソフトめん・ソース）	牛乳	ぶたにく だいず	飲む牛乳	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	ソフトめん さとう	584
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			こめあぶら	32.1
	春キャベツのオリーブオイルいため		こんぶ		はるキャベツ にんにく		オリーブオイル	

こんだてひょう み か た
献立表の見方

献立名は、上から「主食」
 「主菜」「副菜」「その他」
 の順となっています。

献立名		主に体の組織をつくる食品	主に体の調子を整える食品	主にエネルギーになる食品	エネルギー
たんぱく質		無機質	ビタミン	炭水化物	脂質
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
ご飯	牛乳	たんぱく質	たんぱく質	炭水化物	脂質
鶏肉とレバーのケチャップあえ	〇〇小学校6年生 〇〇〇〇さんの 我家のじま料理です	たんぱく質	たんぱく質	炭水化物	脂質
わかめスープ	わかめ	たんぱく質	たんぱく質	炭水化物	脂質
切干し大根たっぷり！切干し大根のチャプチェ	切干し大根	たんぱく質	たんぱく質	炭水化物	脂質
ご飯	牛乳	たんぱく質	たんぱく質	炭水化物	脂質
らくわの利休揚げ	らくわ	たんぱく質	たんぱく質	炭水化物	脂質
ただくさんみそ汁	みそ汁	たんぱく質	たんぱく質	炭水化物	脂質
⑩刈谷市産きゅうりの昆布あえ	⑩刈谷市産きゅうりの昆布あえ	たんぱく質	たんぱく質	炭水化物	脂質
表の見方	卓上物	業者配送	太字 新献立	◆我が家のじま料理	⑩旬の料理
表の見方	卓上物	業者配送	太字 新献立	◆我が家のじま料理	⑩旬の料理
表の見方	卓上物	業者配送	太字 新献立	◆我が家のじま料理	⑩旬の料理

給食に初めて登場、
するメニューは太字に
なっています。

『我が家のじまん料理』
は、5、6年生が応募
してくれた中から選ば
れた料理です。

『^{じもと}地元の^{しゅん}旬を^{あじ}味わう^ひ日』は、^{まいつき}毎月^{しょくいく}食育の^ひ日の^{ぜんご}前後に、^{あいち}愛知県^{けんさん}産や、^{かり}刈谷市^{やし}の^{しょくざい}食材を使った^{つか}料理が^{りょうり}登場^{とうじょう}します。

じもと しゅん あじ ひ
地元の旬を味わう日

今月の旬は「ハウスきゅうり」です



今年度は、毎月食育の日の前後に「地元の旬を味わう日」と題して、愛知県産や、刈谷市の食材を使った料理を給食に取り入れ、地場産物への理解を深めていきます。愛知県は農業がとても盛んで、この土地ならではのおいしい食材がたくさんあります。地元の旬の味を、給食で味わってみましょう。

ハウスきゅうり じもと あい ち けんにし み かわ しゅん じ き がつ がつ
 地元：愛知県西三河 旬の時期：3月から5月

きゅうりの旬は、一般的には夏といわれることが多いですが、この地域では主に冬から春までハウスで栽培しています。水分が多く、さわやかな味わいと鮮やかな緑色が特徴です。漬物をはじめ、サラダ、酢の物、中華風のいため物など幅広く利用できます。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

はる
春キャベツのオリーブオイルいため

—材料（4人分）—

はる	グラム
春キャベツ	160 g
しおこんぶ	グラム
塩昆布	4 g
にんにく（おろし）	グラム
	1 g
オリーブオイル	小さじ1
しお	しょうしょう
塩	少々

つく かた
— 作り方 —

- ① ^{はる}春キャベツは、^た食べやすい^{おお}大きさに^き切ります。
- ② ^{なべ}鍋に、オリーブオイル、にんにくを入れ^い火に^ひかけます。
- ③ ①の^{はる}春キャベツを入れて^いいためます。
- ④ ③に^{しおごん}塩昆布を入れていため、^{あじ}味をみて^{しお}塩を^{くわ}加えて^で出来^あ上がりです。

