

令和7年4月分 予定献立表



刈谷特別支援学校

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	主に体の組織をつくる食品 たんぱく質 無機質 魚・肉・卵 牛乳・乳製品 豆・大豆製品 小魚・海そう		主に体の調子を整える食品 ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質 米・パン・めん 芋・砂糖 油脂・種実類		エネルギー (kcal) たんぱく質	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質	小	中高
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質		
11 金	ご飯 牛乳	たんぱく質	たんぱく質		こめ				
	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	645	709
	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	ごめあぶら	25.1	27.6
	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	たんぱく質	たんぱく質		こめ				
	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 ハヤシルー	626	688
	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	24.3	26.7
	清見オレンジ				きよみオレンジ				
15 火	ご飯 牛乳	たんぱく質	たんぱく質		こめ				
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	かりがね 小学校6年生 清水 杏夏さんの 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	ごめあぶら	595	654
	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	24.0	26.4
	◆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	きり干し大根 にんにく	さとう	ごまあぶら		
16 水	ご飯 牛乳	たんぱく質	たんぱく質		こめ				
	黒ロールパン		たんぱく質		ころロールパン			645	709
	ハンバーグのオニオンソースかけ	ぶたにく とり			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん		27.9	30.6
	白いんげん豆のポタージュ	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	ベシヤメルソース		
17 木	ご飯 牛乳	たんぱく質	たんぱく質		こめ				
	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		
	いわしの梅煮	いわし			ばいりく			624	686
	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	26.7	29.3
18 金	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら ごめあぶら		
	金芽玄米ご飯 牛乳	1年生 給食開始	たんぱく質		こめ げんまい				
	チキンカレー	とり		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	ごめあぶら カレールー		681	749
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	ごめあぶら	22.9	25.1
21 月	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ	ごま			
	ご飯 牛乳	たんぱく質	たんぱく質		こめ				
	ちくわの利休揚げ	ちくわ			こむぎこ	ごま ごめあぶら		565	621
	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		22.0	24.2
22 火	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			
	ご飯 牛乳	たんぱく質	たんぱく質		こめ				
	若鶏の唐揚げ	とり			しょうが	でんぶん	ごめあぶら	713	784
	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			24.6	27.0
23 水	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		
	【お祝いクレープ】					いちごクレープ			
	小型ロールパン 牛乳	たんぱく質	たんぱく質		こがたロールパン				
	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	ごめあぶら	576	633
25 金	ごぼう入りつくね（2個）	とり			たまねぎ ごぼう しょうが			23.4	25.7
	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	たんぱく質	たんぱく質		こめ				
	さばのみそ煮	さば みそ						681	749
25 金	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		26.1	28.4
	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	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 715キロカロリー		たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4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》



刈谷特別支援学校

28月	ごはん	牛乳		飲用牛乳			こめ			
	あじフライの南蛮漬け		あじ		ねぎ		パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	622	684
	新じゃがが芋のみそ汁		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		23.7	26.0
30水	切り干し大根のあえ物			ひじき	にんじん	とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう			
	豚肉とトマトのスパゲティ (ソフトめん・ソース)	牛乳	ぶたにく だいず	飲用牛乳	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	642
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル			こめあぶら	32.1	35.0
	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		

愛知県産の食材 主食用(刈谷市産) こむぎ 飲用牛乳 こまつな チンゲンサイ にんじん みつば キャベツ きゅうり たまねぎ はるキャベツ (今月の予定) ぶたにく だいず まめみそ とうにゅう きりぼしだいこん ほししいたけ

献立表の見方

献立表には、献立や材料などのほかにも、いろいろな食に関する情報が載っています。ぜひ、献立表をよく見て、給食を食べましょう！

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 体に体の組織をつくる食品		主 体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		
	主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 その他 の 順	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	たんぱく質 (g)	
給食に初めて登場するメニューは太字になっています。	ごはん	牛乳		飲用牛乳		こめ		595	
	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 我が家のじまん料理です		とりレバ とりにく		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	きりほしたにんにく にんにく	さとう	ごまあぶら	
『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。	ごはん	牛乳		飲用牛乳	食材は料理ごとの行に記載されています			565	
	ちくわの利休揚げ	地元の旬を 味わう日		ちくわ			ごま油	ごま ごめあぶら	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				ごまあぶら	
献立表の見方		[] 卓上物	[] 業者配達	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	
『地元の旬を味わう日』は、毎月食育の日の前後に、愛知県産や、刈谷市の食材を使った料理が登場します。									

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 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♪

はるキャベツのオリーブオイルいため

一材料（4人分）

はるキャベツ	160g
塩昆布	4g
にんにく（おろし）	1g
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々

一作り方

- ① はるキャベツは、食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に、オリーブオイル、にんにくを入れ火にかけます。
- ③ ①のはるキャベツを入れていためます。
- ④ ③に塩昆布を入れていため、味をみて塩を加えて出来上がりです。

