

令和7年4月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

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	たんぱく質	
		魚・肉・卵 豆・大豆製品	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	
11 金	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		小	中高
	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	こめあぶら	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	牛乳			こめ		626	688
	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	24.3	26.7
	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		
15 火	清見オレンジ				きよみオレンジ				
	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		595	654
	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	こめあぶら	24.0	26.4
	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		
16 水	◆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		
	黒ロールパン	牛乳	牛乳			くろロールパン		645	709
	ハンバーグのオニオンソースかけ	ぶたにく とりにく			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	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		
	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		624	686
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			26.7	29.3
	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		
18 金	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		
	金芽玄米ご飯	牛乳	牛乳			こめ げんまい		681	749
	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	25.1
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら		
21 月	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ	ごま			
	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		565	621
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら	22.0	24.2
	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 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	牛乳			こめ		713	784
	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	27.0
	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				
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	牛乳			こがたロールパン		576	633
	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	25.7
25 金	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				
	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		681	749
	さばのみそ煮	さば みそ						26.1	28.4
	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			
	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。	主 主													
-------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。

