令和７年５月分　予定献立表

刈谷市学校給食センター

幼児園

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 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	赤 主に体の組織をつくる食品 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン 緑黄色野菜	緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン その他の野菜 果物・きのこ	黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	黄 主にエネルギーになる食品 脂質 油脂・種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 木	ご飯　牛乳 ちくわのてん茶揚げ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの赤じそあえ	ちくわ 豚肉	飲用牛乳	てん茶 にんじん 赤じそ	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆 しめじ キャベツ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米油	441 17.7
2 金	たけのこご飯　牛乳 （麦ご飯・具） あじフリッター 新じゃが芋とわかめのみそ汁 プチ洋なしゼリー	鶏肉 油揚げ あじ 合わせみそ	飲用牛乳 おきあみ あおさ わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ 干ししいたけ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	米油 米油	416 15.5
7 水	黒ロールパン　牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 アスパラとベーコンのソテー フルーツのはちみつレモンゼリーあえ	鶏肉 大豆 ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマト グリーンアスパラガス	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ にんにく 黄桃 パイナップル	黒ロールパン じゃが芋 砂糖 はちみつレモンゼリー	オリーブオイル	499 20.5
8 木	ご飯　牛乳 カレーシチュー 鶏肉のハーブ焼き コールスロー	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん バジル パセリ	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋	カレールウ ドレッシング	477 19.6
9 金	ご飯　牛乳 春巻き 新玉ねぎの中華スープ チャプチェ	豚肉 豆腐 かまぼこ 豚肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ たけのこ	米 はるさめ 春巻きの皮 はるさめ 砂糖	米油 米油 ごま ごま油	506 16.7
12 月	ご飯　牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツたっぷり豆乳みそ汁 ◆ご飯がすすむ!!人じんとピーマンのごま油いため	豚肉 豆乳 合わせみそ 豚肉	飲用牛乳	かぼちゃ ねぎ にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきたけ	米 じゃが芋 マッシュポテト パン粉 でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	462 16.0
13 火	ご飯　牛乳 野菜はんぺんのお好みソース 五目煮 小松菜ともやしの和風サラダ	たら いか 鶏肉 大豆 生揚げ	飲用牛乳 青のり粉	さやいんげん にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ しょうが こんにゃく 干ししいたけ もやし	米 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖	米油 ドレッシング	428 18.7
14 水	肉うどん　牛乳 （白玉うどん・汁） かつおカツ 大根ときゅうりの三杯酢	豚肉 油揚げ かつお	飲用牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ 玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり	白玉うどん 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖	米油	524 21.8
15 木	ご飯　牛乳 コーンしゅうまい ビーンズマーボー チンゲンサイともやしのサラダ	たら 豆腐 豚肉 大豆 豆腐 豆みそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ 赤パプリカ	とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし	米 しゅうまいの皮 砂糖 でん粉	ごま油 ごま ドレッシング	460 21.4
16 金	チキンライス　牛乳 （麦ご飯・具） 白身魚の香草焼き 野菜とウインナーのコンソメ煮	鶏肉 たら ポークウインナー	飲用牛乳	にんじん バジル にんじん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 大麦 じゃが芋	米油	415 20.8
19 月	ご飯　牛乳 旬 愛知県産キャベツ入りメンチカツ 豚肉と野菜のしょうが煮 切り干し大根のごま酢あえ	鶏肉 豚肉 ちくわ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	愛知県産キャベツ 玉ねぎ こんにゃく しょうが 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり	米 パン粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 砂糖	米油 ごま	530 18.5

地元の旬を味わう日

住吉小学校６年生 山下 昇貢(しょうこう)さんの我が家のじまん料理です

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　旬の旬の料理

エネルギー基準値	たんぱく質基準値
490kcal	20.2g

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。

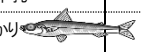
食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。

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。

《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》

毎月19日は食育の日

幼児園

20 火	ご飯　牛乳		飲用牛乳			米		
	さばの照り焼き	さば			しょうが			531
	カレー味の肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく　玉ねぎ	じゃが芋　砂糖	カレールウ	21.9
	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	スライスパン　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	582
	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	ベシャメルソース	26.1
	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	
22 木	ご飯　牛乳		飲用牛乳			米		
	めひかりのフライ（２個）		めひかり 			パン粉　でん粉 小麦粉	米油	453
	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　こんにゃく ごぼう	じゃが芋　砂糖		20.1
	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	464
	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	20.4
	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			489
	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	22.7
	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		
	ハヤシシチュー	豚肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　しめじ		ハヤシルウ	476
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草				19.4
	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　牛乳 （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	492
	ごぼう入りつくね	鶏肉			玉ねぎ　ごぼう　しょうが			22.9
	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	515
	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　干ししいたけ	じゃが芋　砂糖		25.6
	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 干ししいたけ	砂糖	ごま　ごま油	429
	野菜しゅうまい	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		19.9
	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（今月の予定）　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　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。