

# 令和4年9月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	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 たんぱく質 (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 其他の順	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	
2 金	金芽玄米ご飯		牛乳			きんめげんまいごはん		
	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	こめあぶら
	コロッケ					にんにく	にんにく	こめあぶら
	冷凍みかん					たまねぎ	みかん	こめあぶら
5 月	ビビンバ (ご飯・ビビンバの具)	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ	にんにく	もやし	ほししいたけ	ごま
	にんじんしゅうまい (2個)	たらすりみ		にんじん	たまねぎ			ごまあぶら
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ	とうもろこし	ごぼう	
6 火	チキンとコーンの洋風混ぜご飯 (ご飯・チキンとコーンの洋風混ぜご飯の具)	とりにく	牛乳		とうもろこし	たまねぎ	えだまめ	ごま
	あじフライのレモン煮		あじ		レモン	かじゅう		ごまあぶら
	◆野菜たっぷりスープ		ポークウインナー	にんじん	たまねぎ	キャベツ	だいこん	ごまあぶら
7 水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・豚肉とトマトのスパゲティーソース)	ぶたにく	牛乳	トマト	にんじん	たまねぎ	エリンギ	ごまあぶら
	いかフリッター (2個)	いか				みかん	パイナップル	ごまあぶら
	すいかゼリーミックス					すいかゼリー	りんごゼリー	ごまあぶら
8 木	ご飯		牛乳			ごはん		
	けんちんしのだ	とうふ	あぶらあげ	たらすりみ	ひじき	にんじん		
	[甘みそ] (2本)	まめみそ				しょうが		ごま
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく	はんぺん	にんじん	にんにく	たまねぎ	えだまめ	しょうが
9 金	ご飯		牛乳			ごはん		
	かつおのおかか煮	かつお	かつおぶし					
	芋たき	とりにく	あぶらあげ	にんじん	ねぎ	こんにやく	だいこん	ごぼう
	菊花あえ					きく	キャベツ	れんこん
12 月	ご飯		牛乳			ごはん		
	チーズミンチカツ	ぶたにく		チーズ		たまねぎ		
	さつま芋のみそ汁	なまあげ	あわせみそ	にんじん	こまつな	こんにやく	だいこん	
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ		キャベツ		
13 火	ご飯		牛乳			ごはん		
	さんまの銀紙焼き	さんま				さとう		
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく	やきとうふ	チンゲンサイ	にんじん	キャベツ	にんにく	えのきたけ
14 水	きんぴらごぼう			にんじん		ごぼう		ごま
	黒ロールパン					くるロールパン		ごまあぶら
	ハンバーグのきのこソースかけ	ぶたにく	とりにく			たまねぎ	しめじ	えのきたけ
	白いんげん豆のポタージュ	ベーコン	しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	パセリ	たまねぎ
15 木	枝豆とキャベツのサラダ					キャベツ	えだまめ	
	ご飯		牛乳			ごはん		
	レバー入りつくね (2個)	とりにく	とりレバー			たまねぎ		
チンゲンサイの卵スープ	ベーコン	たまご	なまあげ	わかめ	チンゲンサイ	にんじん	たまねぎ	
キャベツとわかめのサラダ					キャベツ	もやし		

今月は双葉小学校6年生  
鈴木彩さんの  
我が家のじまん料理です。

刈谷市でとれたすいか  
で作ったゼリーです!

お月見行事食  
十五夜は9月10日  
(芋名月)

重陽の節句 行事食

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 エネルギー基準値 650キロカロリー たんぱく質基準値 2.6.8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》



小学校

16 金	ごはん	牛乳	食まる給食の目	牛乳			ごはん									
	子持ちししゃもフライ (2個)			飲用牛乳			パンこ こむぎこ こめあぶら	652								
	[ソース]							22.5								
	根菜の五目うま煮			とりにく	にんじん	こんにやく	じゃがいも									
りんご			がんとどき	さやいんげん	たけのこ	れんこん	さとう									
20 火	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん									
	豆腐のオイスターソースいため			ぶたにく	とうふ	チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	598							
	焼きぎょうざ (2個)			とりにく	ぶたにく	にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	22.3							
大根のバンバンジーサラダ					こまつな	だいこん	とうもろこし	ドレッシング								
21 水	きのこのうどん	牛乳		あぶらあげ	かまぼこ	飲用牛乳										
	(白玉うどん・きのこのうどんの汁)					こまつな	たまねぎ しめじ	しらたまうどん	672							
	鶏肉のねぎ塩焼き			とりにく		ねぎ	えのきたけ	ほししいたけ	26.4							
かぼちゃの煮物					かぼちゃ		さとう	こめあぶら								
【ヨーグルト】					ヨーグルト											
22 木	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん									
	さけの西京焼き			さけ	こめみそ				654							
	野菜と高野豆腐の卵とじ			とりにく	たまご	にんじん	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	30.1						
まめまめサラダ			だいず	ひよこまめ			キャベツ	とうもろこし	ドレッシング							
あかいはんげんまめ																
26 月	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん									
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ			とりにく	とりレバー			でんぶん	さとう	こめあぶら	605					
	豆腐と里芋のみそ汁			あぶらあげ	とうふ	まめみそ	こめみそ	たまねぎ	えのきたけ	さといも	22.2					
大根ときゅうりの三杯酢							だいこん	きゅうり	さとう							
27 火	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん									
	いわしの梅煮			いわし				ばいにく		671						
	肉じゃが			ぶたにく		にんじん	こんにやく	たまねぎ	えだまめ	じゃがいも	25.8					
キャベツの青菜あえ			かつおぶし		ひろしまな	きょうな	だいこん	キャベツ	さとう							
28 水	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん									
	ミルクロールパン							ミルクロールパン		630						
	オムレツ			たまご												
野菜と大豆のコンソメ煮			ポークウインナー	だいず	にんじん	たまねぎ	キャベツ	しめじ	じゃがいも	26.5						
ひじきとトマトのさっぱりサラダ				ひじき	トマト	きゅうり	レモン	かじゅう	さとう	こめあぶら						
29 木	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん									
	なす入りマーボー豆腐			ぶたにく	とうふ	まめみそ	にんじん	ねぎ	なす	たまねぎ	たけのこ	にんにく	さとう	でんぶん	685	
	春巻き			ぶたにく			にんじん	にら	キャベツ	もやし	エリンギ	キャベツ	きりぼし	だいこん	さとう	こめあぶら
切り干し大根の中華サラダ												さとう	こめあぶら			
30 金	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん									
	かかれいフライの南蛮漬け			かかれい				ねぎ		パンこ	こむぎこ	さとう	こめあぶら	602		
	じゃが芋の豆乳みそ汁			あぶらあげ	あわせみそ	とうにゅう	わかめ	にんじん	たまねぎ	えのきたけ	じゃがいも		22.1			
小松菜のお浸し							こまつな	キャベツ	さとう							

9月29日の給食レシピ紹介

なす入りマーボー豆腐



～材料 (4人分)～

豚ひき肉	80g	水	200ml
豆腐	200g	豆みそ	大さじ1.5
にんじん	60g	中華だしの素	小さじ2
ねぎ	40g	濃口しょうゆ	大さじ1
なす	180g	砂糖	小さじ1
玉ねぎ	80g	オイスターソース	小さじ1
たけのこ (水煮)	40g	豆板醤	少々
おろしにんにく	小さじ1	水溶きでん粉	適宜

～作り方～

- 豆腐、なすは1.5cm角、玉ねぎ、にんじん、たけのこは粗みじん、ねぎは小口切りにする。
- テフロンフライパンを温め、にんにく、豆板醤、豚ひき肉を入れていためる。
- 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、豆みそを入れてよくいため、水、中華だしの素を加えて煮る。
- ④の調味料を加えてひと混ぜし、なすを加えて煮る。
- 豆腐を入れてさらに煮る。
- 材料に火を通ったら、水溶きでん粉を加えてとろみを付け、ねぎを加えて出来上がり。

※分量は給食レシピを元で作成した目安です。  
好みに合わせて調整してください。