

# 令和4年10月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

| 日／曜    | こん だて めい<br>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<br>(kcal)                |                     |                |      |
|--------|-----------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------------|----------------|------|
|        |                                         | たんぱく質<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 無機質<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | ビタミン<br>緑 黄色 野菜<br>その他の野菜<br>果物・きのこ       | 炭水化物<br>米・パン・めん<br>芋・砂糖 | 脂 質<br>油脂・種実類                  | たんぱく質<br>(g)        |                |      |
| 3月     | ごはん<br>牛乳                               |                         | 飲用牛乳                    |                                           | ごはん                     |                                |                     |                |      |
|        | いかのかりん揚げ                                | いか                      |                         | しょうが                                      | さとう でんぷん                | こめあぶら                          | 577                 |                |      |
|        | なめこと生揚げのみそ汁                             | なまあげ まめみそ               |                         | こまつな                                      | だいこん なめこ                | さといも                           | 25.5                |                |      |
|        | キャベツのカラフルあえ                             | かつおぶし                   |                         | ひろしまな きょうな<br>だいこんばにんじん<br>かぼちゃ<br>ほうれんそう | キャベツ<br>うめ とうもろこし       |                                |                     |                |      |
| 4月     | ごはん<br>牛乳                               |                         | 飲用牛乳                    |                                           | ごはん                     |                                |                     |                |      |
|        | ◆肉だんごととうがんのあったかスープ                      | きりふたにんりにくだこ             |                         | にんじん                                      | とうがん<br>はくさい しょうが       | でんぷん                           | 649                 |                |      |
|        | かぼちゃコロッケ                                |                         |                         | かぼちゃ                                      | パンこ こむぎこ                | こめあぶら                          | 21.5                |                |      |
|        | ひじきとじゃこのふりかけ                            | まぐろ<br>かつおぶし            | しらすばし<br>ひじき            | あかパブリカ<br>こまつな                            | さとう                     | だいずあぶら                         |                     |                |      |
| 5月     | 野菜たっぷり海鮮タンメン<br>(ラーメン・野菜たっぷり海鮮タンメンのスープ) | 牛乳                      | ぶたにく いか<br>えび           | 飲用牛乳                                      | チンゲンサイ<br>にんじん          | はくさい もやし<br>たけのこ きくらげ          | ラーメン                | 639            |      |
|        | ショーロンポー                                 |                         | ぶたにく                    |                                           | キャベツ たまねぎ<br>たけのこ しいたけ  | はるさめ<br>ショーロンポーのかわ             |                     | 28.5           |      |
|        | 大根サラダ                                   |                         |                         | ほうれんそう                                    | だいこん                    |                                | ドレッシング              |                |      |
|        | 【ぶどうヨーグルト】                              |                         |                         | ヨーグルト                                     |                         |                                |                     |                |      |
| 6月     | チキンピラフ<br>(麦ご飯・チキンピラフの具)                | 牛乳                      | とりにく                    | 飲用牛乳                                      | ピーマン                    | たまねぎ<br>とうもろこし にんにく<br>マッシュルーム | むぎごはん               | バター            | 672  |
|        | 白身魚の香草焼き                                |                         | ホキ                      |                                           | バジル                     |                                |                     | こめあぶら          | 29.4 |
|        | 野菜と大豆のトマト煮                              |                         | ポークウイナー<br>だいず          |                                           | にんじん<br>トマト             | たまねぎ                           | じゃがいも<br>さとう        |                |      |
|        | 秋の香りくり混ぜご飯<br>(麦ご飯・秋の香りくり混ぜご飯の具)        | 牛乳                      | とりにく                    | 飲用牛乳                                      | にんじん                    | しめじ えのきたけ<br>ほししいたけ            | むぎごはん<br>くり<br>さとう  |                | 694  |
| 7月     | 愛知の肉団子 (2個)                             |                         | とりにく<br>ぶたにく            |                                           | にんじん                    | たまねぎ れんこん<br>ほししいたけ            |                     |                | 24.2 |
|        | 秋野菜の白みそ汁                                |                         | あぶらあげ<br>こめみそ           |                                           | こまつな                    | だいこん はくさい                      | さといも                |                |      |
|        | 【ずんだもち】                                 |                         |                         |                                           |                         |                                | ずんだもち               | 枝豆あんのもちです      |      |
|        |                                         |                         |                         |                                           |                         |                                |                     |                |      |
| 11月    | ごはん<br>牛乳                               |                         | 飲用牛乳                    |                                           | ごはん                     |                                |                     |                |      |
|        | まぐろとレバーの黒酢がらめ                           |                         | とりレバー<br>まぐろ            |                                           | さとう でんぷん<br>こめこ         | こめあぶら                          |                     | 646            |      |
|        | じゃが芋のそぼろ煮                               |                         | ぶたにく                    |                                           | にんじん                    | こんにやく<br>えだまめ たまねぎ             | じゃがいも<br>さとう        | 25.1           |      |
|        | 大根のごましそあえ                               |                         |                         |                                           | あかじそ                    | だいこん                           | ごま                  |                |      |
| 12月    | サンドイッチロールパン                             | 牛乳                      |                         | 飲用牛乳                                      |                         | サンドイッチロールパン                    |                     |                |      |
|        | スラッピージョー                                |                         | ぶたにく                    |                                           | あかパブリカ                  | たまねぎ<br>マッシュルーム                | パンこ さとう             |                | 661  |
|        | ポテトスープ                                  |                         | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム        |                                           | にんじん バセリ                | たまねぎ                           | マッシュポテト<br>じゃがいも    | バター<br>ベシメルソース | 23.1 |
|        | フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ                         |                         |                         |                                           |                         | おうとう<br>パイナップル みかん             | みかんゼリー              |                |      |
| 13月    | ごはん<br>牛乳                               |                         | 飲用牛乳                    |                                           | ごはん                     |                                |                     |                |      |
|        | にじまの甘露煮                                 |                         | にじま                     |                                           | さとう                     |                                |                     | 576            |      |
|        | けんちん汁                                   |                         | とうふ あぶらあげ               |                                           | にんじん<br>こまつな ねぎ         | こんにやく ごぼう<br>だいこん              | ごまあぶら               | 20.7           |      |
|        | さつま芋のごまあえ                               |                         |                         |                                           |                         | えだまめ                           | さつまいも さとう           | ごま             |      |
| 14月    | ごはん<br>牛乳                               |                         | 飲用牛乳                    |                                           | ごはん                     |                                |                     |                |      |
|        | 豆腐のキムチチゲ                                |                         | ハム とうふ<br>あわせみそ         |                                           | にら                      | キャベツ えのきたけ<br>はくさいキムチ          |                     | 585            |      |
|        | チャプチェ                                   |                         | ぶたにく                    |                                           | にんじん                    | たまねぎ にんにく<br>ほししいたけ            | はるさめ さとう            | こめあぶら<br>ごま    | 20.0 |
|        | みかん                                     |                         |                         |                                           |                         | みかん                            |                     |                |      |
| 17月    | ごはん<br>牛乳                               |                         | 飲用牛乳                    |                                           | ごはん                     |                                |                     |                |      |
|        | ちくわの利休揚げ                                |                         | ちくわ                     |                                           |                         | こむぎこ                           | ごま<br>こめあぶら         | 667            |      |
|        | さつま汁                                    |                         | とりにく むぎみそ<br>あぶらあげ      |                                           | にんじん ねぎ                 | だいこん ごぼう                       | さといも                | 26.1           |      |
|        | 大豆と小魚の甘辛煮                               |                         | 刈谷市産だいず<br>こさかな(いわし)    |                                           |                         | さとう                            | こめあぶら               |                |      |
| 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<br>650キロカロリー          | たんぱく質基準値<br>26.8グラム |                |      |

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

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

|         |                     |                                  |          |                     |                                       |                   |                          |
|---------|---------------------|----------------------------------|----------|---------------------|---------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| 18<br>火 | ごはん                 | 牛乳                               | 飲用牛乳     |                     | ごはん                                   |                   |                          |
|         | 生揚げのオイスターソースいため     | ぶたにく<br>なまあげ                     |          | チンゲンサイ<br>にんじん      | たまねぎ たけのこ<br>しめじ                      | さとう でんぶん          | ごまあぶら                    |
|         | 野菜しゅうまい（2個）         | さかなすりみ                           |          | にんじん                | たまねぎ とうもろこし<br>エリンギ しめじ<br>ひらたけ       | しゅうまいのかわ          |                          |
|         | ひよこ豆と枝豆のサラダ         | ひよこまめ                            |          |                     | キャベツ えだまめ                             |                   | ドレッシング                   |
| 19<br>水 | きつねカレーうどん           | 牛乳                               | 飲用牛乳     | にんじん ねぎ             | たまねぎ                                  | しらたまうどん<br>でんぶん   | カレールウ                    |
|         | （白玉うどん・きつねカレーうどんの汁） | しらたま<br>あぶらあげ                    |          |                     |                                       |                   |                          |
|         | 白菜とりんごの青菜あえ         | 食まる給食の日                          |          | ひろしまな きょうな<br>だいこんば | はくさい りんご                              | さとう               |                          |
|         | 大学芋                 |                                  |          |                     |                                       | さつまいも<br>さとう      | こめあぶら ごま                 |
| 20<br>木 | ごはん                 | 牛乳                               | 飲用牛乳     |                     | ごはん                                   |                   |                          |
|         | かれいフライの和風マリネソース     | かれい                              |          | ピーマン<br>あかパプリカ      | たまねぎ                                  | パンこ こむぎこ<br>さとう   | こめあぶら                    |
|         | 秋野菜と高野豆腐の卵とじ        | とりにく たまご<br>こうやどうふ               |          | にんじん ねぎ             | たまねぎ ごぼう<br>しめじ                       | じゃがいも             |                          |
|         | もやしとほうれん草のいそ香あえ     |                                  | のり       | ほうれんそう              | もやし                                   | さとう               |                          |
| 21<br>金 | ごはん                 | 牛乳                               | 飲用牛乳     |                     | ごはん                                   |                   |                          |
|         | れんこんバーグのもみじおろしかけ    | ぶたにく とりにく<br>ぎゅうにく               |          | にんじん                | れんこん たまねぎ<br>だいこん しめじ                 | パンこ さとう           |                          |
|         | 野菜の豆乳みそ汁            | あぶらあげ<br>とうにゅう<br>あわせみそ          |          | かぼちゃ<br>こまつな        | はくさい たまねぎ                             |                   |                          |
|         | 里芋サラダ               |                                  |          |                     | えだまめ<br>とうもろこし                        | さといも              | ドレッシング                   |
| 24<br>月 | 五穀ごはん               | 牛乳                               | 飲用牛乳     |                     | ごはん                                   |                   |                          |
|         | 秋の恵みストロガノフ          | ぶたにく<br>ぶたレバー                    | だっしふんにゅう | にんじん<br>パセリ         | たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム<br>しめじ エリンギ      |                   | バター ハヤシルウ<br>デミグラスソース    |
|         | じゃが芋のごまサラダ          |                                  |          |                     | えだまめ<br>とうもろこし                        | じゃがいも             | ごま<br>ドレッシング             |
|         | りんご                 |                                  |          |                     | りんご                                   |                   |                          |
| 25<br>火 | ごはん                 | 牛乳                               | 飲用牛乳     |                     | ごはん                                   |                   |                          |
|         | 五目厚焼き卵              | たまご とりにく                         |          | ほうれんそう<br>にんじん      | しいたけ たけのこ                             |                   |                          |
|         | 根菜のそぼろみそ煮           | とりにく だいず<br>なまあげ まめみそ            |          | にんじん<br>さやいんげん      | こんにやく<br>だいこん ごぼう                     | さといも<br>さとう       |                          |
|         | ツナとひじきのいため煮         | まぐろ ちくわ                          | ひじき      |                     | とうもろこし<br>えだまめ                        | さとう               | だいずあぶら<br>こめあぶら          |
| 26<br>水 | ナン                  | 牛乳                               | 飲用牛乳     |                     | ナン                                    |                   |                          |
|         | きのことひよこ豆のチキンカレー     | とりにく<br>ひよこまめ                    |          | トマト にんじん            | たまねぎ しょうが<br>にんにく エリンギ<br>マッシュルーム しめじ |                   | こめあぶら<br>コーンオイル<br>カレールウ |
|         | コロッケ                |                                  |          |                     | たまねぎ                                  | じゃがいも<br>パンこ こむぎこ | こめあぶら                    |
|         | れんこんとキャベツのサラダ       |                                  |          |                     | れんこん<br>キャベツ えだまめ<br>とうもろこし           |                   | ドレッシング                   |
| 27<br>木 | ごはん                 | 牛乳                               | 飲用牛乳     |                     | ごはん                                   |                   |                          |
|         | さけの竜田揚げ切り干し大根あんかけ   | さけ                               |          | にんじん                | えだまめ しょうが<br>きりぼしだいこん                 | さとう でんぶん          | こめあぶら                    |
|         | 野菜と生揚げのつゆたく煮        | とりにく<br>なまあげ                     |          | にんじん<br>こまつな        | たまねぎ<br>ほししいたけ                        | じゃがいも             |                          |
|         | キャベツの昆布あえ           |                                  | こんぶ      |                     | キャベツ                                  |                   | ごまあぶら                    |
| 28<br>金 | ごはん                 | 牛乳                               | 飲用牛乳     |                     | ごはん                                   |                   |                          |
|         | マーボー大根              | ぶたにく なまあげ<br>まめみそ                |          | ねぎ                  | だいこん たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>ほししいたけ      | さとう でんぶん          | ごまあぶら                    |
|         | 揚げぎょうざ（2個）          | ぶたにく                             |          | にら                  | キャベツ たまねぎ<br>にんにく                     | ぎょうざのかわ           | こめあぶら                    |
|         | 華風あえ                |                                  |          | にんじん<br>チンゲンサイ      | キャベツ                                  | はるさめ さとう          | ごまあぶら                    |
| 31<br>月 | ごはん                 | 牛乳                               | 飲用牛乳     |                     | ごはん                                   |                   |                          |
|         | さけ団子の豆乳みそちゃんこ       | さけだんご<br>やきどうふ<br>とうにゅう<br>あわせみそ |          | チンゲンサイ<br>にんじん      | キャベツ にんにく<br>えのきたけ                    |                   | ごま                       |
|         | じゃが芋のカレーきんぴら        | ハム                               |          | ピーマン                |                                       | じゃがいも<br>さとう      | こめあぶら                    |
|         | みかん                 |                                  |          |                     | みかん                                   |                   |                          |

10月13日の給食レシピ紹介

さつま芋のごまあえ



～ 材料（4人分）～

|            |         |
|------------|---------|
| さつま芋       | 160 g   |
| 枝豆（むいた状態で） | 20 g    |
| 白ごま        | 小さじ 1/2 |
| 砂糖         | 小さじ 1 強 |
| しょうゆ       | 大さじ 1/2 |

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

さつま芋は食物繊維やビタミンC が豊富なので、体の調子を整えてくれます。

～ 作り方 ～

- ① 砂糖としょうゆを器に合せて、電子レンジで加熱し（鍋でもOK）、冷ましておきます。
- ② さつま芋を皮ごと 1.5cm角に切って、水からゆで、ざるにあげて冷まします。
- ③ 枝豆をゆで、さやから出して冷まします。
- ④ ②のさつま芋と③の枝豆を、①のたれと白ごまであえて出来上がりです。