

令和4年9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		たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		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			きんめいげんまいごはん			
	チキンカレー	とりにく		トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく しめじ		こめあぶら カレールウ コーンオイル	687	755
	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	20.4	22.4
	冷凍みかん				みかん				
5 月	ビビンバ (ご飯・ビビンバの具)	牛乳	ぶたにく	チンゲンサイ	にんにく もやし ほししいたけ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	616	677
	にんじんしゅうまい (2個)		たらすりみ	にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ		24.0	26.4
	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 (麦ご飯・チキンとコーンの洋風混ぜご飯の具)	牛乳	とりにく	飲用牛乳		とうもろこし たまねぎ えだまめ	むぎごはん バター	680	748
	あじフライのレモン煮	あじ			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	25.8	28.3
	◆野菜たっぷりスープ	ポークウイナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん	じゃがいも	コーンオイル		
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)	牛乳	ぶたにく だいた	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	669	735
	いかフリッター (2個)	いか	おきあみ あおさ			こむぎこ	こめあぶら	27.2	29.9
	すいかゼリーミックス				みかん パイナップル	すいかゼリー りんごゼリー	刈谷市でとれたすいかで作ったゼリーです!		
8 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳		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				697	766
	[甘みそ] (2本)	まめみそ			しょうが	さとう	ごま	25.2	27.7
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく はんぺん		にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう			
9 金	海そうサラダ		かいそう						
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん			
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし						619	680
	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	さといも さとう		26.0	28.6
12 月	菊花あえ				きく キャベツ れんこん	さとう	ねりごま		
	十五夜ゼリー					じゅうごやゼリー			
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん			
	チーズミンチカツ	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	640	704
13 火	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	さつまいも		22.4	24.6
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ				
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん			
	さんまの銀紙焼き	さんま				さとう		675	742
14 水	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			26.6	29.2
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	さとう	ごま こめあぶら ごまあぶら		
	黒ロールパン		飲用牛乳			くろロールパン			
	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 マッシュルーム	さとう でんぶ	こめあぶら	685	753
15 木	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	じゃがいも	ベシヤメルソース	28.9	31.7
	枝豆とキャベツのサラダ				キャベツ えだまめ		ドレッシング		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		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			576	633
15 木	チンゲンサイの卵スープ	ベーコン たまご なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	はるさめ でんぶ		21.9	24.0
	キャベツとわかめのサラダ		わかめ		キャベツ もやし		ドレッシング		
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 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》

特別支援学校

16 金	ごはん	牛乳	食まる給食の目	飲む牛乳		ごはん			
	えびカツ [ソース]					たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	665 731
	根菜の五目うま煮		とりにく がんもどき		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ れんこん	じゃがいも さとう		23.7 26.1
	りんご					りんご			
20 火	ごはん	牛乳		飲む牛乳		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 にんじん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん		598 657
	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 24.5
	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	飲む牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ	しらたまうどん でんぶん		672 739
	鶏肉のねぎ塩焼き		とりにく		ねぎ				26.4 29.0
	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		飲む牛乳		ごはん			
	さばの八丁みそ煮		さば はっちょうみそ とりにく たまご こうや豆腐						682 750
	野菜と高野豆腐の卵とじ		だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう		30.5 33.5
	まめまめサラダ					キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
26 月	ごはん	牛乳		飲む牛乳		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 アーモンド	605 665
	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		こまつな	たまねぎ えのきたけ	さといも		22.2 24.4
	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		飲む牛乳		ごはん			
	いわしの梅煮		いわし			ばいにく			671 738
	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 さとう		25.8 28.3
	キャベツの青菜あえ		かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば	キャベツ	さとう		
28 水	ミルクロールパン	牛乳		飲む牛乳		ミルクロールパン			
	オムレツ		たまご						630 693
	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 29.1
	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		飲む牛乳		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		685 753
	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	24.6 27.0
	切り干し大根の中華サラダ					キャベツ きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	
30 金	ごはん	牛乳		飲む牛乳		ごはん			
	かれいフライの南蛮漬け		かれい		ねぎ		パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	602 662
	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 24.3
	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 ～

- ① 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。
- ② テフロンのフライパンを温め、にんにく、豆板醤、豚ひき肉を入れていためる。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、豆みそを入れてよくいため、中華だしの素を加えて煮る。
- ④ ③の調味料を加えてひと混ぜし、なすを加えて煮る。
- ⑤ 豆腐を入れてさらに煮る。
- ⑥ 材料に火が通ったら、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に作成した目安です。
好みに合わせて調整してください。