

令和4年9月分 予定献立表



幼稚園

刈谷市学校給食センター

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		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 (kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミ ン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	
2 金	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	チキンカレー	鶏肉		トマト にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ		米油 カレールウ コーンオイル	518
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	16.2
	プチアセロラゼリー					ゼリー		
5 月	ビビンバ 牛乳 (ご飯・ビビンパの具)	豚肉	飲用牛乳	チンゲンサイ	にんにく もやし 干ししいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	465
	にんじんしゅうまい (2個)	たらすり身		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		19.5
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ 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 牛乳 (麦ご飯・チキンとコーンの洋風混ぜご飯の具)	鶏肉	飲用牛乳		とうもろこし 玉ねぎ 枝豆	麦ご飯	バター	533
	あじフライのレモン煮	あじ			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	21.5
	◆野菜たっぷりスープ	ポークウインナー		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 白ネギ 大根	じゃが芋	コーンオイル	
7 水	豚肉とトマトのスパゲティー 牛乳 (ソフトめん・豚肉とトマトのスパゲティーソース)	豚肉 大豆	飲用牛乳	トマト にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ	ソフトめん 砂糖		505
	いかフリッター	いか	おきあみ あおさ			小麦粉	米油	20.6
	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 刈谷市でとれたすいか りんごゼリー で作ったゼリーです！		
8 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん				539
	[甘みそ]	豆みそ			しょうが	砂糖	ごま	
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉 はんぺん		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆 しょうが	じゃが芋 砂糖		21.0
9 金	海そうサラダ		海そう		キャベツ とうもろこし			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	かつおのおかか煮	かつお かつお節						479
	芋たき	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋 砂糖		22.8
	菊花あえ				菊 キャベツ れんこん	砂糖	ねりごま	
12 月	【十五夜ゼリー】					十五夜ゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	チーズミンチカツ	豚肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	477
	さつま芋のみそ汁	生揚げ 合わせみそ		にんじん 小松菜	こんにゃく 大根	さつま芋		18.0
13 火	キャベツの赤じそあえ			赤じそ	キャベツ			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さんまのみそ煮	さんま				砂糖		482
14 水	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	豚肉 焼き豆腐		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ			20.7
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	砂糖	ごま 米油 ごま油	
	黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		
15 木	ハンバーグのきのこソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	砂糖 でん粉	米油	566
	白いんげん豆のポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ベシヤメルソース	24.2
	枝豆とキャベツのサラダ				キャベツ 枝豆		ドレッシング	
15 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	レバー入りつくね	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ			400
	チンゲンサイの卵スープ	ベーコン 卵 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	はるさめ でん粉		16.3
15 木	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 490kcal	たんぱく質基準値 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》

幼児園

16 金	ご飯	牛乳	食まる給食の日	飲用牛乳		ご飯		
	子持ちししゃもフライ			子持ちししゃも		パン粉 小麦粉	米油	446
	[ソース]							
	根菜の五目うま煮	鶏肉	がんとどき		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん	じゃが芋 砂糖	16.8
	りんご					りんご		
20 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐			チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	417
	焼きぎょうざ	鶏肉 豚肉			にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	16.9
	大根のバンバンジーサラダ				小松菜	大根 とうもろこし	ドレッシング	
21 水	きのこのうどん	牛乳		飲用牛乳		玉ねぎ しめじ えのきたけ 干しいたけ	白玉うどん でん粉	500
	(白玉うどん・きのこのうどんの汁)	油揚げ かまぼこ			小松菜 にんじん			
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			ねぎ			20.3
	かぼちゃの煮物				かぼちゃ		砂糖	米油
22 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	さけの西京焼き	さけ						499
	野菜と高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐			にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	25.8
	まめまめサラダ	大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆				キャベツ とうもろこし	ドレッシング	
26 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	鶏肉 鶏レバー				でん粉 砂糖	米油 アーモンド	442
	豆腐と里芋のみそ汁	油揚げ 豆腐 豆みそ 米みそ			小松菜	玉ねぎ えのきたけ	里芋	17.5
	大根ときゅうりの三杯酢					大根 きゅうり	砂糖	
27 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	いわしの梅煮	いわし				梅肉		517
	肉じゃが	豚肉			にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖	21.9
	キャベツの青菜あえ	かつお節			広島菜 京菜 大根葉	キャベツ	砂糖	
28 水	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳		ミルクロールパン		
	オムレツ	卵						520
	野菜と大豆のコンソメ煮	ポークウインナー 大豆			にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ	じゃが芋	22.1
	ひじきとトマトのさっぱりサラダ				ひじき	きゅうり レモン果汁	砂糖	米油
29 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ			にんじん ねぎ	なす たけのこ にんにく	砂糖 でん粉	565
	春巻き	豚肉			にんじん	キャベツ 玉ねぎ	はるさめ 春巻きの皮	米油
	切り干し大根の中華サラダ					キャベツ 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油
30 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	かれいフライの南蛮漬け	かれい			ねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖	米油
	じゃが芋の豆乳みそ汁	油揚げ 合わせみそ 豆乳		わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋	19.2
	小松菜のお浸し				小松菜	キャベツ	砂糖	

9月29日の給食レシピ紹介

なす入りマーボー豆腐



旬の野菜：秋なす

～ 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

※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。

～ 作り方 ～

- ① 豆腐、なすは 1.5 cm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、水、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。