

令和3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 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 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質		エネ ルギ ー kcal
		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 木	切り干し大根入りビビンバ 牛乳 (ご飯・切り干し大根入りビビンバの具)	ぶたにく	飲用牛乳	チンゲンサイ	きりぼしだいこん もやし ほうししいたけ にんにく	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	679
	野菜しゅうまい (2個)	さかなすりみ		にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし しめじ ひらたけ	しゅうまいのかわ		25.4
	わかめスープ	とうふ なるとまき	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう とうもろこし		ごまあぶら	
	プチ洋なしゼリー					ゼリー		
3 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	689
	えびしんじょ汁	あぶらあげ えびしんじょ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ			26.0
	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	さとう		
6 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	さばの八丁みそ煮	さば あかみそ						622
	根菜汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	じゃがいも	ごまあぶら	24.1
	干草あえ		ひじき	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	
7 火	ご飯 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 あかみそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	683
	揚げぎょうざ (2個)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざのかわ	こめあぶら	23.3
	冷凍みかん				みかん			
8 水	ソフトめんミートソース 牛乳 (ソフトめん・ミートソース)	ぶたにく	飲用牛乳 だっしふんにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん	ハヤシルウ	667
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		こめあぶら	35.1
	枝豆サラダ				えだまめ キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
9 木	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし						628
	さつま芋と鶏肉のみそ汁	とりにく あぶらあげ ミックスみそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつま芋		28.6
	菊と切り干し大根のごま酢あえ	無病怠を願う節句です。			きく きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま	
	わかめご飯 牛乳		飲用牛乳 わかめ			ごはん		
10 金	ささみの梅しそフライ	とりにく		あおじそ	うめ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	742
	とうがん汁	かまぼこ なまあげ		にんじん こまつな	とうがん えだまめ ほうししいたけ	でんぶん		27.3
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら こめあぶら	
	【フローズンヨーグルト】		ヨーグルト					
13 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		ピーマン にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	609
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	はるさめ ショーロンポーのかわ		22.3
	中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	
14 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	いわしのオレンジ煮	いわし			オレンジかじゅう オレンジ果皮			683
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		25.6
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
15 水	クロロールパン 牛乳		飲用牛乳			クロロールパン		
	あじフリッター (2個)	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ	こめあぶら	761
	野菜と鶏肉のラタトゥイユ	とりにく		にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	なす たまねぎ にんにく	さとう	オリーブあぶら	27.7
	はちみつレモンゼリーのフルーツあえ				おうとう パイナップル	はちみつレモンゼリー		

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 65.0キロカロリー たんぱく質基準値 26.8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。気をつけて食べましょう。 》

小学校

16 木	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん		709
	ハンバーグのきのこおろしかけ	ぶたにく とりにく			だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ	さとう こめあぶら	24.0
	団子汁	かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ	じゃがもちボール じゃがいも	
	こまみそ大豆	だいず あかみそ				さとう ごま	
17 金	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん		728
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん			
	[甘みそ] (2本)	あかみそ			さとう	ごま	22.1
	芋たき	とりにく		にんじん ねぎ	ごんにやく だいこん ごぼう	さといも さとう	
21 火	キャベツとオクラのお浸し			オクラ	キャベツ	さとう	
	【月見団子】					つきみだんご	
	金芽玄米ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	きんめげんまいごはん		682
	ふんわりほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう			25.2
22 水	ビーフストロガノフ	ぎゅうにく	だっしふんにゅう		たまねぎ えだまめ	バター ハヤシルウ デミグラスソース	
	トマトとキャベツのりんごサラダ			トマト	りんご キャベツ とうもろこし	さとう	こめあぶら
	五目うどん	牛乳	牛乳	牛乳	たまねぎ ほししいたけ	しらたまうどん でんぶ	602
	(白玉うどん・五目うどんの汁)	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ こまつな			23.1
24 金	子持ちししゃもフライ (2個)		こもちししゃも			パンこ こむぎこ	こめあぶら
	【ソース】						
	ひじきのいため煮		ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	こめあぶら
	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん		631
27 月	レバー入りつくね (2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ	こめこ	24.2
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しめじ	でんぶ	ごまあぶら
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら
	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん		655
28 火	まぐろのレモンしょうゆあえ	まぐろ			レモンかじゅう	さとう でんぶ	30.0
	きのこ汁	あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい えのきたけ エリンギ しめじ ほししいたけ		
	切り干し大根と青じそのみそいため	ぶたにく あかみそ		にんじん あおじそ ねぎ	きりぼしだいこん	さとう	
	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん		670
29 水	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ			さとう	ドレッシング	30.2
	高野豆腐のいり煮	とりにく はんぺん こうやどうふ		ざやいんげん にんじん	ごぼう ごんにやく	さといも さとう	
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ		ごまあぶら
	ナン	牛乳	牛乳	牛乳	ナン		665
30 木	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 にんにく マッシュルーム	コーンゆ けあぶら カレールウ	24.6
	サモサ	ぶたにく		ざやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも サモサのかわ	こめあぶら
	まめまめサラダ	だいず			キャベツ とうもろこし	ドレッシング	
	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん		641
31 金	厚焼き卵	たまご					23.1
	豚汁	ぶたにく とうふ あかみそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ごんにやく	さといも	
	さつま芋のごまあえ				えだまめ	さつまいも さとう	ごま



やさい しょうかい
旬の野菜レシピ紹介

★9月10日(金)の給食に登場します。お楽しみに♪

【とうがん汁】

— 材料 (4人分) —

かまぼこ	24 g
生揚げ	70 g
にんじん	50 g
小松菜	50 g
とうがん	150 g
枝豆	80 g
干しいたけ	2 g
かたくり粉	小さじ 1
だし汁	500ml
しょうゆ	大さじ 1
酒	小さじ 1
和風だしの素	小さじ 1/2

— 作り方 —

- ① 干しいたけは水で戻し、3mm幅に切る。
- ② 枝豆は、ゆでてさやから出す。
- ③ かまぼこににんじんは3mmのいちちょう切り、小松菜は1cm幅、とうがんは皮と白いわたをとって一口大に切る。
- ④ 生揚げは一口大に切り、湯をかけて油を抜く。
- ⑤ だし汁を煮立たせ、にんじん、とうがん、干しいたけを入れてあくを取りながら煮る。
- ⑥ かまぼこ、生揚げ、酒、和風だしの素、しょうゆを加え、小松菜、枝豆を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 水で溶いたかたくり粉を加えて、とろみをつける。

※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。

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～

愛知県は、とうがんの生産量全国第2位です。水分の多いとうがんは残暑が厳しい9月でもあっさりとお食べすることができます。

