

令和3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 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 魚・肉・卵 牛乳・乳製品 豆・豆製品 小魚・海そう		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質 米・パン・めん 油 脂・種実類 芋・砂糖		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
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	小 中高	
	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		679 746	
	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	25.4 27.9	
	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	689 757	
	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 28.6	
6 月	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	さとう			
	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						622 684	
	根菜汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく	じゃがいも	ごまあぶら	24.1 26.5	
7 火	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		
	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	683 751	
	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 25.6	
8 水	冷凍みかん				みかん				
	ソフトめんミートソース (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	667 733	
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		こめあぶら	35.1 38.6	
	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		
9 木	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						628 690	
	さつま芋と鶏肉のみそ汁	いも 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 31.4	
	菊と切り干し大根のごま酢あえ				きく きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま		
10 金	わかめご飯 牛乳		飲用牛乳 わかめ			ごはん			
	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	742 816	
	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 30.0	
	きんぴらごぼう 【フローズンヨーグルト】		ヨーグルト	にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら こめあぶら		
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	609 669	
	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 24.5	
	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			683 751	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		25.6 28.1	
	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	761 837	
	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 30.4	
	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
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
29.5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。気をつけて食べましょう。》

	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん			
16 木	ハンバーグのきのこおろしかけ 団子汁	ぶたにく とりにく かまぼこ			だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ	さとう じゃがもちボール じゃがいも	709 24.0	779 26.4
	ごまみそ大豆	だいたく あかみそ				さとう ごま		
17 金	けんちんしのだ 【甘みそ】(2本) 芋たき キャベツとオクラのお浸し 【十五夜ゼリー】	豆腐 あぶらあげ たら あかみそ とりにく	飲用牛乳 ひじき にんじん		さとう こんにゃく だいこん ごぼう キャベツ	ごま さとも さとう さとう じゅうごやゼリー	676 21.6	743 23.7
21 火	金芽玄米ご飯 ふんわりほうれん草オムレツ ビーフストロガノフ トマトとキャベツのりんごサラダ	牛乳 たまご ぎゅうにく	飲用牛乳 ほうれんそう だっしふんにゆう		きんめげんまいごはん たまねぎ えだまめ りんご キャベツ とうもろこし		682 25.2	750 27.7
22 水	五目うどん (白玉うどん・五目うどんの汁) いかフライ [ソース] ひじきのいため煮	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ いか	飲用牛乳 にんじん ねぎ こまつな		しらたまうどん でんぶん パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら こめあぶら こめあぶら	607 25.2	667 27.7
24 金	ご飯 レバー入りつくね(2個) チンゲンサイと生揚げの中華煮 もやしときゅうりのナムル	牛乳 とりにく とりにく とりレバー ぶたにく なまあげ	飲用牛乳 チンゲンサイ にんじん		ごはん こめこ でんぶん ごまあぶら ごまあぶら		631 24.2	694 26.6
27 月	ご飯 まぐろのレモンしょうゆあえ きのこ汁 切り干し大根と青じそのみそいため	牛乳 まぐろ あぶらあげ かまぼこ ぶたにく あかみそ	飲用牛乳 にんじん にんじん あおじそ ねぎ		ごはん さとう でんぶん はくさい えのきたけ エリンギ しめじ ほししいたけ きりぼしだいこん	こめあぶら こめあぶら こめあぶら	655 30.0	720 33.0
28 火	ご飯 たらのみそマヨ銀紙焼き 高野豆腐のいり煮 キャベツの昆布あえ	牛乳 たら みそ とりにく はんぺん こうやどうふ	飲用牛乳 さやいんげん にんじん こんぶ		ごはん さとう さとも さとう キャベツ	ドレッシング ごまあぶら	670 30.2	737 33.2
29 水	ナン チキンカレー サモサ まめまめサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく だいたく	飲用牛乳 トマト にんじん さやいんげん にんじん		ナン たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム たまねぎ キャベツ とうもろこし	コーンゆ こめあぶら カレードウ こめあぶら ドレッシング	665 24.6	731 27.0
30 木	ご飯 厚焼き卵 豚汁 さつま芋のごまあえ	牛乳 たまご ぶたにく とうふ あかみそ	飲用牛乳 わかめ にんじん ねぎ		ごはん さとも えだまめ さつまいも さとう	ごま ごま	641 23.1	705 25.4

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
食べることができます。

材 料（4人分）		グラム
かまぼこ		24 g
なま あ 生揚げ		70 g
にんじん		50 g
こ まつ な 小松菜		50 g
とうがん		150 g
えだまめ		グラム
枝豆		80 g
ほ 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
さけ 酒		小さじ 1
わ ふう 和風だしの素		小さじ 1/2

- ① 干し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 かまぼこにんじんは3mmのいちょう切り、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。

※分量は給食レシビ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～

