

令和3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 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 木	切り干し大根入りビビンバ (ご飯・切り干し大根入りビビンバの具)	豚肉	牛乳	チンゲンサイ	にんにく 切り干し大根 もやし 干しいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	440
	野菜しゅうまい	魚すり身		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ	しゅうまいの皮		19.2
	わかめスープ	豆腐 なたと巻	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう とうもろこし		ごま油	
3 金	ご飯		牛乳			ご飯		480
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	19.8
	えびしんじょ汁	油揚げ えびしんじょ		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ			
6 月	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	砂糖		
	ご飯		牛乳			ご飯		433
	さばの八丁みそ煮	さば 赤みそ						
7 火	根菜汁	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく	じゃが芋	ごま油	19.2
	千草あえ		ひじき	小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
	ご飯		牛乳			ご飯		
8 水	なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ たけのこ にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	461
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ぎょうざの皮	米油	17.3
	冷凍みかん				みかん			
9 木	ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース)	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ピーマン	たけのこ 玉ねぎ マッシュルーム	ソフトめん	ハヤシルウ	535
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		米油	28.4
	枝豆サラダ				枝豆 キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
10 金	ご飯		牛乳			ご飯		
	かつおのおかか煮	かつお かつお節	わかめ					453
	さつま芋と鶏肉のみそ汁	鶏肉 油揚げ ミックスみそ		ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	さつま芋		24.1
13 月	菊と切り干し大根のごま酢あえ	重陽の節句 無病息災を願う節句です。			菊 切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
	わかめご飯		牛乳			ご飯		
	ささみの梅しそフライ	鶏肉		青じそ	梅	パン粉 小麦粉	米油	464
14 火	とうがん汁	かまぼこ 生揚げ		にんじん 小松菜	とうがん 枝豆 干しいたけ	でん粉		19.9
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	砂糖	ごま ごま油 米油	
	ご飯		牛乳			ご飯		
15 水	ホイコーロー	豚肉 赤みそ		ピーマン にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	米油	434
	ショーロンポー	豚肉			玉ねぎ キャベツ	はるさめ ショーロンポーの皮		17.8
	中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
16 木	ご飯		牛乳			ご飯		
	いわしのオレンジ煮	いわし			オレンジ果汁 オレンジ果皮			479
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖		20.0
17 火	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
	クロロールパン		牛乳			クロロールパン		
	あじフリッター	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉	米油	548
18 水	野菜と鶏肉のラタトゥイユ	鶏肉		にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	なす 玉ねぎ にんにく	砂糖	オリーブ油	20.7
	はちみつレモンゼリーのフルーツあえ				黄桃 パイナップル	はちみつレモンゼリー		
	ご飯		牛乳			ご飯		
19 木	ハンバーグのきのこおろしかけ	豚肉 鶏肉			大根 えのきたけ しめじ 玉ねぎ	砂糖	米油	496
	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 じゃが芋		18.7
	ごまみそ大豆	大豆 赤みそ				砂糖	ごま	

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
490 kcal

たんぱく質基準値
20.2 g

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。 》

幼児園

17 金	ご飯	牛乳	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん		ご飯		502
	けんちんしのだ		赤みそ				砂糖	ごま	
	【甘みそ】		鶏肉		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋 砂糖		17.9
	芋たき					キャベツ	砂糖		
	キャベツとオクラのお浸し				オクラ		十五夜ゼリー		
	【十五夜ゼリー】	21日(火) 中秋の名月							
21 火	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		485
	ふんわりほうれん草オムレツ	卵			ほうれん草				
	ビーフストロガノフ		牛肉	脱脂粉乳		玉ねぎ 枝豆		バター ハヤシラウ デミグラスソース	20.1
	トマトとキャベツのりんごサラダ				トマト	キャベツ とうもろこし りんご	砂糖	米油	
22 水	五目うどん (白玉うどん・五目うどんの汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん でん粉		472
	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	17.9
	【ソース】								
	ひじきのいため煮			ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	米油	
24 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		415
	レバー入りつくね		鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	米粉		
	チンゲンサイと生揚げの中華煮		豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ しめじ	でん粉	ごま油	17.4
	もやしときゅうりのナムル					きゅうり もやし		ごま油	
27 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	まぐろのレモンしょうゆあえ		まぐろ			レモン果汁	砂糖 でん粉	米油	453
	きのこ汁		油揚げ かまぼこ		にんじん	白菜 えのきたけ エリンギ しめじ 干しいたけ			22.9
	切り干し大根と青じそのみそいため		豚肉 赤みそ		にんじん 青じそ ねぎ	切り干し大根	砂糖		
28 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さんまの煮付け		さんま			梅			480
	高野豆腐のいり煮		鶏肉 はんぺん 高野豆腐		さやいんげん にんじん	ごぼう こんにゃく	里芋 砂糖		20.8
	キャベツの昆布あえ			昆布		キャベツ		ごま油	
29 水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	チキンカレー		鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		コーン油 米油 カレーパウダー	548
	サモサ		豚肉		さやいんげん にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 サモサの皮	米油	18.6
	まめまめサラダ		大豆			キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
30 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	厚焼き卵		卵						446
	豚汁		豚肉 豆腐 赤みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく	里芋		18.3
	さつま芋のごまあえ					枝豆	さつま芋 砂糖	ごま	



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	24g
生揚げ	70g
にんじん	50g
小松菜	50g
とうがん	150g
枝豆	80g
干しいたけ	2g
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。



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月でもあっさり食べることができます。

※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。

