

令和3年 10月分 予定献立表

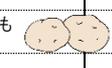


形態食

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名	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		
		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	
1 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	鶏肉のねぎ塩焼き			ねぎ				
	ツナ入り豆じゃが			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	だいずあぶら	
	わかめともやしのごま酢あえ		わかめ	トマト	もやし	さとう	ごま	
4 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	高野豆腐のうま煮			とりにく ちくわ こうやどうふ	さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ	さとう	
	れんこんサンドフライ			とりにく	れんこん たまねぎ ほししいたけ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	小松菜のいそ香あえ		のり	こまつな	もやし	さとう		
5 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	マーボー豆腐			ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら
	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	
	切り干しで中華サラダ					きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら
6 水	りんごパン	牛乳	飲用牛乳			りんごパン		
	白身魚のカレー焼き			ホキ				こめあぶら
	ポトフ			ぶたにく ウインナー	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ	じゃがいも	
	ほうれん草とコーンのサラダ				ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		ドレッシング
7 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	かれいフライのレモン煮			かれい		レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	大根と豚肉の煮物			ぶたにく なまあげ	にんじん こまつな	こんにやく だいこん しょうが	さとう	
	ひじきサラダ					えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング
8 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	ハンバーグのにんじんソースかけ			ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	さとう	さとう
	生揚げと里芋のみそ汁			なまあげ あかみそ	わかめ	たまねぎ ごぼう	さとう	さとう
	小松菜としらすのふりかけ プチブルーベリーゼリー			かつおぶし しらすばし	こまつな		さとう	ごま ごまあぶら ゼリー
11 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ			とりにく レバー とりにく			さとう でんぶん	こめあぶら
	チンゲンサイの中華スープ			えび とうふ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	はるさめ でんぶん	
	大豆もやしときゅうりのナムル					きゅうり しょうが だいずもやし		ごまあぶら
12 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	いわしの八丁みそ煮			いわし ほつちょうみそ	ねぎ			
	じゃが芋のそぼろ煮			とりにく	さやいんげん にんじん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	さとう
	切り干し大根とベーコンのいため物			ベーコン		きりぼしだいこん れんこん エリンギ	さとう	
13 水	五目ラーメン (ラーメン・五目ラーメンの汁)	牛乳	飲用牛乳			ラーメン		
	あじフライ			あじ			パンこ こむぎこ	こめあぶら
	海そうサラダ			わかめ		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		
14 木	愛知の鶏豚肉団子(2個)			とりにく ぶたにく		たまねぎ しょうが		
	かき玉汁			かまぼこ たまご とうふ	ほうれんそう	はくさい	でんぶん	
	ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう とうもろこし		こめあぶら 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					

10月10日は
「自の愛護デー」です!



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入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。》

形態食

15 金	ごはん ちくわの利休揚げ 豚汁 ひじきのいため煮	牛乳	ちくわ ぶたにく あかみそ まぐる	飲用牛乳		ごはん こむぎこ さといも さとう	ごま こめあぶら こめあぶら だいずあぶら	
	18 月	秋の香りくり混ぜごはん (ごはん・秋の香りくり混ぜごはんの具) さばのみそ煮 彩り汁 プチ洋なしゼリー	牛乳	とりにく さば あかみそ かまぼこ	飲用牛乳	にんじん しめじ こまつな だいこん はくさい えのきたけ	ごはん くり さとう ゼリー	
	19 火	ごはん 鶏肉ときのこのカレー じゃが芋のごまサラダ りんごゼリー	牛乳	とりにく とりにく	飲用牛乳	にんじん トマト たまねぎ しょうが しいたけ エリンギ マッシュルーム しめじ にんにく えだまめ とうもろこし	ごはん じゃがいも ゼリー	カレーウ コーンゆ ごま ドレッシング
		20 水	サンドイッチロールパン 肉団子のケチャップ煮 ポテトスープ コールスローサラダ	牛乳	とりにく ぶたにく とりにく	飲用牛乳		サンドイッチロールパン
21 木			ごはん ねぎ入り厚焼き卵 野菜とがんとときのうま煮 アーモンドあえ	牛乳	たまご とりにく だいず	飲用牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう	ごはん さとう さとう
	22 金		ごはん いかフリッター (2個) 実だくさん汁 かぼちゃの煮物	牛乳	いか とりにく あかみそ しろみそ	飲用牛乳	おきあみ あおさ わかめ にんじん こまつな かぼちゃ	ごはん こむぎこ さとう
		26 火	えびピラフ (ごはん・えびピラフの具) パンプキンアンサンブルエッグ 鶏肉と大豆のトマト煮 バナナムース	牛乳	えび たまご とりにく とりにく ベーコン だいず	飲用牛乳		ごはん さとう
27 水			ソフトめんちの肉みそかけ (ソフトめんち・肉みそ) さつま芋の天ぷら 福神あえ	牛乳	ぶたにく だいず あかみそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ ふくじんづけ キャベツ	ごはん さとう さつまいも こむぎこ
	28 木		ごはん 豚肉と野菜の中華煮 コーンしゅうまい (2個) みかんゼリー	牛乳	ぶたにく いか さかなすりみ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい たまねぎ ほししいたけ たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう ゼリー
		29 金	ごはん 鶏肉と根菜のみそ煮 かぼちゃコロケ キャベツのごまゆかり	牛乳	とりにく あかみそ	飲用牛乳	さやいんげん にんじん かぼちゃ あかじそ キャベツ	ごはん さとう パンこ こむぎこ

旬の野菜レシピ紹介

★10月12日(火)の給食に登場します。お楽しみに♪



【切り干し大根とベーコンのいため物】

旬のれんこんは、はすの花の茎です。愛知県では木曾川下流域で栽培されています。

— 材料 (4人分) —			
ベーコン	2枚	しょうゆ	小さじ1
れんこん	35g	砂糖	小さじ2/3
エリンギ	15g	酒	小さじ2/3
切り干し大根	15g	本みりん	小さじ2/3
水	30ml	和風だしの素	小さじ1/3

— 作り方 —

- ① ベーコンは1cm幅の短冊切り、れんこんは2mmのいちよう切り、エリンギは繊維に沿って干切りにする。
- ② 切り干し大根はよく洗って水気を絞り、3cmに切る。
- ③ フライパンを温めて、ベーコンをいため、続いてれんこん、エリンギを加えていためる。
- ④ 切り干し大根と調味料、水30ml程度を入れていためる。

※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。