

令和3年 10月分 予定献立表



中学校

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		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	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・種実類	
1 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		811
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉		ねぎ				32.6
	ツナ入り豆じゃが	まぐろ 大豆		にんじん	こんにやく 玉ねぎ 枝豆 しょうが	じゃが芋 砂糖	大豆油	
	わかめともやしのごま酢あえ		わかめ	トマト	もやし	砂糖	ごま	
4 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		848
	高野豆腐のうま煮	鶏肉 ちくわ 高野豆腐		さやいんげん にんじん	こんにやく ぎぼう 大根 玉ねぎ しいたけ	砂糖		33.3
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ 干しいたけ	パン粉 小麦粉	米油	
	小松菜のいそ香あえ		のり	小松菜	もやし	砂糖		
5 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		846
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	31.7
	焼きぎょうざ(3個) 切り干しで中華サラダ	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま ごま油	
6 水	りんごパン	牛乳	飲用牛乳			りんごパン		767
	白身魚のカレー焼き	ホキ					米油	39.0
	ポトフ	豚肉 ウィンナー		にんじん	大根 玉ねぎ しめじ	じゃが芋		
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれん草	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			ご飯		867
	かれいフライのレモン煮	かれい			レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	31.5
	大根と豚肉の煮物 ひじきサラダ	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	こんにやく 大根 しょうが	砂糖		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		747
8 金	ハンバーグのにんじんソースかけ	豚肉 鶏肉		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ	砂糖		28.6
	生揚げと里芋のみそ汁	生揚げ 赤みそ	わかめ		玉ねぎ ぎぼう	里芋		
	小松菜としらすのふりかけ プチブルーベリーゼリー	かつお節	しらす干し	小松菜		砂糖 ゼリー	ごま ごま油	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		732
11 月	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	鶏レバー 鶏肉				砂糖 でん粉	米油	28.0
	チンゲンサイの中華スープ	えび 豆腐		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	はるさめ でん粉		
	大豆もやしときゅうりのナムル				きゅうり 大豆もやし しょうが		ごま油	
12 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		813
	いわしの八丁みそ煮	いわし 八丁みそ		ねぎ				28.8
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		さやいんげん にんじん	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
	切り干し大根とベーコンのいため物	ベーコン			切り干し大根 れんこん エリンギ	砂糖		
13 水	五目ラーメン (ラーメン・五目ラーメンの汁)	豚肉 なたと巻	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし 干しいたけ たけのこ しょうが	ラーメン		823
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	米油	38.0
	海そうサラダ 【ヨーグルト】		わかめ 荳わかめ 昆布 赤角又 白袋ふのり		キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
14 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		745
	愛知の鶏豚肉団子(3個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが			25.6
	かき玉汁 ぎぼうサラダ	かまぼこ 卵 豆腐		ほうれん草	白菜	でん粉		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		786
15 金	ちくわの利休揚げ	ちくわ				小麦粉	ごま 米油	29.2
	豚汁	豚肉 赤みそ		ねぎ	大根 白菜 ぎぼう しめじ	里芋		
	ひじきのいため煮	油揚げ まぐろ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油 大豆油	

10月10日は
「目の愛護デー」です！

献立の見方 []: 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 830kcal たんぱく質基準値 34.2g

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。

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～



