

# 令和3年 10月分 予定献立表



幼児園

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 <small>主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順</small>	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 <small>魚・肉・卵 豆・豆製品</small>	無機質 <small>牛乳・乳製品 小魚・海そう</small>	ビタミ ン <small>緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ</small>		炭水化物 <small>米・パン・めん 芋・砂糖</small>	脂質 <small>油脂・種実類</small>	
1 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉		ねぎ				474
	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	21.3
	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		
	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 ごぼう 大根 玉ねぎ ししいたけ	砂糖		505
	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	22.1
	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		
	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	467
	焼きぎょうざ	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		19.8
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
6 水	小型ロールパン	牛乳	飲用牛乳			小型ロールパン		
	白身魚のカレー焼き	ホキ					米油	471
	ポトフ	豚肉 ウィナー		にんじん	大根 玉ねぎ しめじ	じゃが芋		26.0
	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		
	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	519
	大根と豚肉の煮物	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		21.3
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
8 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	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		430
	生揚げと里芋のみそ汁	生揚げ 赤みそ	わかめ		玉ねぎ ごぼう	里芋 		19.4
	小松菜としらすのふりかけ	かつお節	しらす干し	小松菜		砂糖	ごま ごま油	
11 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	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	426
	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		18.6
	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		
	いわしの八丁みそ煮	いわし 八丁みそ		ねぎ				500
	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 		20.7
	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	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	五目ラーメン (ラーメン・五目ラーメンの汁)	豚肉 なた巻		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし たけのこ しょうが 干しいたけ	ラーメン		541
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	米油	24.9
	海そうサラダ		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		
	愛知の鶏豚肉団子	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが			406
	かき玉汁	かまぼこ 卵 豆腐		ほうれん草	白菜	でん粉		15.5
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし		米油 ドレッシング	
15 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				小麦粉	ごま 米油	461
	豚汁	豚肉 赤みそ		ねぎ	大根 白菜 ごぼう しめじ	里芋		19.5
	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	

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 490kcal たんぱく質基準値 20.2g

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。

《 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。》

幼稚園

18 月	秋の香りくり混ぜご飯 (麦ご飯・秋の香りくり混ぜご飯の具)	牛乳	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	しめじ	麦ご飯 くり 砂糖	493
	さばの塩焼き		さば				米油	23.9
	彩り汁		かまぼこ 油揚げ		小松菜	大根 白菜 えのきたけ		
19 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	鶏肉ときのこのカレー		鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが しいたけ エリンギ しめじ マッシュルーム	カレールー コーン油	489
	じゃが芋のごまサラダ りんご				枝豆 とうもろこし りんご	じゃが芋	ごま ドレッシング	16.6
20 水	サンドイッチロールパン	牛乳		飲用牛乳			サンドイッチロールパン	
	フランクフルトソーセージ [ケチャップ]		フランクフルトソーセージ				米油	531
	ポテトスープ コールスローサラダ		鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃが芋 ドレッシング	21.3
21 木	わかめご飯	牛乳		飲用牛乳 わかめ			ご飯	
	ねぎ入り厚焼き卵		卵		ねぎ			478
	野菜とがんとときのうま煮 アーモンドあえ		鶏肉 大豆	ひじき	にんじん ほうれん草	こんにゃく 枝豆 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ごぼう キャベツ もやし	砂糖 アーモンド	21.8
22 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	わかさぎの南蛮漬け			わかさぎ	ねぎ		砂糖 でん粉	465
	実だくさん汁 かぼちゃの煮物		鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	わかめ	にんじん 小松菜 かぼちゃ	こんにゃく 大根 白菜	砂糖 米油	19.9
25 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	さけの西京焼き		さけ 白みそ					460
	ちゃんこ煮 大根の柿酢あえ		鶏肉団子 焼き豆腐		にんじん さやいんげん ほうれん草 にんじん	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ しめじ ごぼう しょうが 大根 柿	砂糖 砂糖	23.9
26 火	えびピラフ (麦ご飯・えびピラフの具)	牛乳	えび	飲用牛乳			麦ご飯	
	パンプキンアンサンブルエッグ		卵 鶏肉		かぼちゃ		米油	480
	鶏肉と大豆のトマト煮		鶏肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ	じゃが芋 砂糖	23.0
27 水	ソフトめんの肉みそかけ (ソフトめん・肉みそ)	牛乳	豚肉 大豆 赤みそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	ソフトめん でんぷん 砂糖	
	さつま芋の天ぷら						さつま芋 小麦粉	米油
	福神あえ					福神漬け キャベツ		21.1
28 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	豚肉と野菜の中華煮		豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 白菜 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 でん粉	462
	コーンしゅうまい みかん		魚すり身			玉ねぎ とうもろこし みかん	しゅうまいの皮	18.7
29 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	鶏肉と根菜のみそ煮		鶏肉 赤みそ		さやいんげん にんじん	こんにゃく 大根 れんこん ごぼう	砂糖	501
	かぼちゃコロッケ キャベツのごまゆかり				かぼちゃ 赤じそ	キャベツ	パン粉 小麦粉 米油 ごま	16.6

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】

— 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千切りにする。
- 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。



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。

※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。

