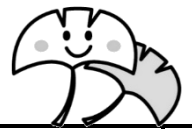


令和2年10月分 予定献立表 (22回)



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	こんだて名 めい 並び順：主食・牛乳、主菜、副菜、その他	 主に体をつくる もとなる食品	 主に体の調子を整えるもとなる食品	 主にエネルギーの もとなる食品	1人分 kcal
1 木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのぎんかみやき いもたき たくあんあえ つきみだんご	飲用ぎゅうにゅう さんまのぎんかみやき とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく しめじ ねぎ キャベツ たくあん	ごはん さといも さとう	742
2 金	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さつまいもコロッケ れんこんとぶたにくのきんぴら	飲用ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ こんにやく れんこん	ごはん ごまあぶら さつまいもコロッケ こめあぶら ごま ごまあぶら さとう こめあぶら	696
5 月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとさといものみそしる チキンたつたあげ さんしょくあえ	飲用ぎゅうにゅう なまあげ しろみそ チキンたつたあげ	ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう もやし	ごはん さといも こめあぶら さとう	655
6 火	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2こ) たっぶりやさいのちゅうかに もやしときゅうりのナムル かんそうこざかな	飲用ぎゅうにゅう やきぎょうざ ぶたにく いか かんそうこざかな	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ きゅうり もやし しょうが	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら ごまあぶら	642
7 水	みそうどん ぎゅうにゅう (しらたまうどん・みそうどんのしる) かきあげ カラフルサラダ	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ かきあげ キャベツ チンゲンサイ きゅうり トマト	しらたまうどん さといも ごまあぶら こめあぶら ドレッシング	640
8 木	ごはん ぎゅうにゅう わかどりのいそペフライ やさいととうふのうましおに ひよこまめのサラダ	飲用ぎゅうにゅう わかどりのいそペフライ ぶたにく やきどうふ ひよこまめ	はくさい チンゲンサイ にんじん えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん こめあぶら さといも ごま ドレッシング	710
9 金	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのもちこめむし ピーンズマーボー きりぼしだいこんのあまからいため	飲用ぎゅうにゅう にくだんごのもちこめむし ぶたにく だいず とうふ あかみそ	にんじん たけのこ ねぎ にんにく にんじん きりぼしだいこん れんこん コーン しょうが	ごはん ごまあぶら でんぷん さとう さとう ごまあぶら	661
12 月	ごはん ぎゅうにゅう ◆大葉入りぶたつくね ゆばのりみそしる ひじきのために プチようなしゼリー	飲用ぎゅうにゅう おおいりぶたつくね とりにく ゆば しろみそ あぶらあげ はんぺん ひじき	ごぼう だいこん たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん えだまめ	ごはん さとう でんぷん さとう こめあぶら プチようなしゼリー	649
13 火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき じゃがいものそばろに みかん	飲用ぎゅうにゅう さけのしおやき とりにく はんぺん	にんじん たまねぎ ねぎ みかん	ごはん じゃがいも さとう	680
14 水	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] チキンチャウダー コールスローサラダ	飲用ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	サンドイッチロールパン じゃがいも ベジマメルソース なまクリーム ドレッシング	708
15 木	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライのなんばんづけ(2こ) みだくさんじる ほうれんそうのごまあえ	飲用ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ とりにく あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ	ねぎ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ こんにやく ほうれんそう キャベツ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも ごま さとう	651
こんだての見方		[]: 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 650kcal

《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。》

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。[刈谷市ホームページ⇒くらしの情報⇒教育⇒給食センター]

[携帯電話サイト用 URL : <http://www.city.kariya.lg.jp/mobile/index.html> 教育⇒給食センター]

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～



小学校

16金	ごはん まぐろとレバーのアーモンドからめ あきのきのこじる じゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう まぐろ とりレバー とりにく あぶらあげ わかめ	飲用ぎゅうにゅう まぐろ とりレバー とりにく あぶらあげ わかめ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら アーモンド さとう	674
19月	ごはん ハンバーグのおろしソースかけ とうにゅうみそしる いそかあえ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく あぶらあげ とうにゅう ミックスみそ	飲用ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく あぶらあげ のり	ごはん こめあぶら さとう はくさい にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	623
20火	ごはん しるみざかなこうみフライ ポトフ りんごゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう しるみざかなこうみフライ ふたにく ポークウインナー	飲用ぎゅうにゅう しるみざかなこうみフライ ふたにく ポークウインナー	ごはん こめあぶら じゃがいも りんごゼリー	714
21水	こもくらーめん (ラーメン・こもくらーめんのしる) コーンしゅうまい チンゲンサイのいためもの 【ヨーグルト】	ぎゅうにゅう こもくらーめん コーンしゅうまい チンゲンサイのいためもの 【ヨーグルト】	飲用ぎゅうにゅう こもくらーめん コーンしゅうまい チンゲンサイ	ラーメン こめあぶら キャベツ	663
22木	ごはん ぶりのてりやき みそに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶりのてりやき はんぺん うずらたまご あかみそ	飲用ぎゅうにゅう ぶりのてりやき はんぺん うずらたまご あかみそ	ごはん さといも さとう アーモンド さとう	670
23金	ごはん どりにくのしおしモンやき カレーシチュー がいそうサラダ	ぎゅうにゅう どりにくのしおしモンやき カレーシチュー がいそう	飲用ぎゅうにゅう どりにくのしおしモンやき ふたにく かいそう	ごはん こめあぶら じゃがいも カレールウ キャベツ コーン	697
26月	ごはん にくだんこのあまからに(2こ) こうやどうふのたまごとじ コーンサラダ	ぎゅうにゅう にくだんこのあまからに(2こ) こうやどうふのたまごとじ こうやどうふ	飲用ぎゅうにゅう にくだんこのあまからに どりにく たまご こうやどうふ	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	681
27火	ごはん さばのみそに だいずゆりごもくに シャキシャキあえ	ぎゅうにゅう さばのみそに どりにく はんぺん だいず なまあげ	飲用ぎゅうにゅう さばのみそに どりにく はんぺん だいず なまあげ	ごはん じゃがいも なまふ さとう さとう ごまあぶら	715
28水	ミルクローレルパン やさいグラタン キャベツのミネストローネ かぼちゃサラダ 【いちごクレープ】	ぎゅうにゅう やさいグラタン ベーコン	飲用ぎゅうにゅう やさいグラタン ベーコン	ミルクローレルパン こめあぶら ドレッシング いちごクレープ	793
29木	ごはん あつやきたまご だいにんとふたにくのにも こぼろサラダ まっちゃだいず	ぎゅうにゅう あつやきたまご ふたにく なまあげ まっちゃだいず	飲用ぎゅうにゅう あつやきたまご ふたにく なまあげ まっちゃだいず	ごはん さとう ごま ドレッシング	692
30金	ごはん あじフリッター(2こ) ぶきよせに キャベツのごまゆかり	ぎゅうにゅう あじフリッター(2こ) ぶきよせに キャベツのごまゆかり	飲用ぎゅうにゅう あじフリッター とりにく かまぼこ	ごはん こめあぶら くり じゃがいも さとう ごま	702

あさごはん
にも
おすすりめ!

給食メニュー

【野菜と豆腐のうま塩煮】

★10月8日(木)の給食に登場します。お楽しみに♪

— 材料 (4人分) —

豚肉	50g	だし汁	400g
にんじん	60g	チキンブイヨン	小さじ2
里芋	150g	酒	小さじ1
焼き豆腐	140g	薄口しょうゆ	小さじ1
白菜	200g	にんにく	小さじ1/4
チンゲンサイ	80g	(おろし)	
えのきたけ	40g	塩	小さじ1/2
すりごま	小さじ2		

— 作り方 —

- にんじんは 5mm幅のいちちょう切り、里芋は 7mm幅の半月切り、焼き豆腐は 3cm 程度の角切り、白菜とチンゲンサイは 10mm幅に切る。えのきたけは石突をとって 1/2 に切る。
- だし汁を煮立てて、豚肉を入れあくをとる。チキンブイヨンを加えて、にんじん、里芋を加えて煮る。酒、薄口しょうゆ、えのきたけ、焼き豆腐を加えてひと煮立ちさせ、白菜、チンゲンサイを加えて煮る。
- 塩で味を調えて、ごま、にんにくを加えて出来上がり。

旬の里芋を使った、ほくほくの煮物です。最後に加えるごまとにんにくの風味がきいています。