

令和2年10月分 予定献立表 (21回)

特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	こんだて名 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 1食 kcal 小
1 木	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん	696 766
	さんまのぎんかみやき	さんまのぎんかみやき	さんまのぎんかみやき	さといも	
	いもたき	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	さとう	
	たくあんあえ		キャベツ たくあん		
	じゅうごやゼリー			じゅうごやゼリー	
2 金	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん	696 765
	けんちんじる	とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ こんにやく	ごまあぶら	
	さつまいもコロッケ			さつまいもコロッケ こめあぶら	
	れんこんとふたにくのきんぴら	ふたにく	れんこん	ごま ごまあぶら さとう こめあぶら	
5 月	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん	655 720
	なまあげとさといものみそしる	なまあげ わかめ しろみそ	ねぎ だいこん	さといも	
	チキンたつたあげ	チキンたつたあげ		こめあぶら	
	さんしょくあえ		にんじん ほうれんそう もやし	さとう	
6 火	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん	676 744
	やきぎょうざ(2こ)	やきぎょうざ		さとう でんぷん	
	たっぶりやさいのちゅうかに	ふたにく いか	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	ごまあぶら	
	もやしときゅうりのナムル プリン		きゅうり もやし しょうが	ごまあぶら プリン	
7 水	みそうどん (しらたまうどん・みそうどんのしる)	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ あかみそ	しらたまうどん さといも ごまあぶら	640 704
	かきあげ		かきあげ	こめあぶら	
	カラフルサラダ		キャベツ チンゲンサイ きゅうり トマト	ドレッシング	
8 木	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん	710 781
	わかどりのいそべフライ	わかどりのいそべフライ		こめあぶら	
	やさいととうふのうましおに	ふたにく やきどうふ	はくさい チンゲンサイ にんじん えのきたけ にんにく	さといも ごま	
	ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング	
9 金	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん	661 727
	にくだんごのもちこめむし	にくだんごのもちこめむし		ごまあぶら でんぷん	
	ピーンスマーボー	ふたにく だいず とうふ あかみそ	にんじん たけのこ ねぎ にんにく	さとう	
きりほしだいこんのあまからいため		にんじん きりほしだいこん れんこん コーン しょうが	さとう ごまあぶら		
12 月	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん	649 713
	◆大葉入りふたつくね	富士松東小学校6年生 赤峰心奈さんの 我が家のじまん料理です。	おおばいりふたつくね	さとう でんぷん	
	ゆばいりみそしる		とりにく ゆば しろみそ	ごぼう だいこん たまねぎ キャベツ ねぎ	
	ひじきのために プチようなしゼリー	あぶらあげ はんぺん ひじき	にんじん えだまめ	さとう こめあぶら プチようなしゼリー	
13 火	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん	680 748
	さけのしおやき	さけのしおやき			
	じゃがいものそぼろに みかん	とりにく はんぺん	にんじん たまねぎ ねぎ みかん	じゃがいも さとう	
14 水	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	サンドイッチロールパン	708 778
	フランクフルトソーセージ	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	ソーセージを パンにはさんで たべましょう。	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	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	
15 木	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん	653 718
	いかフリッター(2こ)	いかフリッター		こめあぶら	
	みだくさんじる	とりにく あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ こんにやく	じゃがいも	
ほうれんそうのこめあえ		ほうれんそう キャベツ	ごま さとう		

《 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～



特別支援学校

16 金	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	まぐろとレバーのアーモンドからめ		まぐろ とりレバー		こめこ でんぷん こめあぶら	674
	あきのきのこじる		とりにく あぶらあげ	だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ	アーモンド さとう	741
	じゃがいもサラダ		わかめ	ほししいたけ しめじ こんにやく	じゃがいも ドレッシング	
19 月	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	ハンバーグのおろしソースかけ		ハンバーグ	だいこん えのきたけ しめじ	こめあぶら さとう	623
	とうにゅうみそしる		とりにく あぶらあげ	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ		685
	いそかあえ		とうにゅう ミックスみそ	キャベツ もやし	さとう	
20 火	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	しるみざかなこうみフライ		しるみざかなこうみフライ		こめあぶら	714
	ポトフ		ふたにく ポークウインナー	にんじん かぶ たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	785
	りんごゼリーのフルーツあえ			おうとう パインアップル	りんごゼリー	
21 水	こもくらーめん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ もやし たけのこ	ラーメン	663
	(ラーメン・こもくらーめんのもの)		ふたにく なたまき	ほししいたけ しょうが		729
	コーンしゅうまい		ベーコン	コーンしゅうまい	こめあぶら	
	チンゲンサイのいためもの【ヨーグルト】		ヨーグルト	チンゲンサイ キャベツ		
22 木	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	いわしのうめこ		いわしのうめこ			666
	みそこ		はんぺん うずらたまご	いんげん にんじん だいこん こんにやく	さとも さとう	733
	アーモンドあえ		あかみそ	にんじん ほうれんそう もやし	アーモンド さとう	
23 金	こくごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		こくごはん	
	とりにくのしおレモンやき		とりにくのしおレモンやき		こめあぶら	697
	カレーシチュー		ふたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	766
	かいそうサラダ		かいそう	キャベツ コーン		
27 火	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	さばのぎんかみやき		さばのぎんかみやき			727
	たいすいりごもくに		とりにく はんぺん だいず	いんげん にんじん ほししいたけ	じゃがいも なまふ さとう	799
	シャキシャキあえ		なまあげ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
28 水	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ミルクロールパン	
	やさいグラタン		やさいグラタン			788
	キャベツのミネストローネ		ベーコン	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ	こめあぶら	867
	かぼちゃサラダ			しめじ トマト	ドレッシング	
いちごデザート			かぼちゃ きゅうり	いちごデザート		
29 木	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	あつやきたまご		あつやきたまご			667
	だいこんとふたにくのもの		ふたにく なまあげ	こんにやく にんじん こまつな	さとう	734
	ごぼうサラダ			だいこん しょうが	ごま ドレッシング	
30 金	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	あじフリッター (2こ)		あじフリッター		こめあぶら	702
	ぶきよせに		とりにく かまぼこ	いんげん にんじん ごぼう れんこん	くり じゃがいも さとう	772
	キャベツのごまゆかり			キャベツ ゆかりこ	ごま	



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

作り方

- ① にんじんは 5mm幅のいちよう切り、里芋は 7mm幅の半月切り、焼き豆腐は 3 cm 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。
- ② だし汁を煮立てて、豚肉を入れあくをとる。チキンフィヨンを加えて、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。
- ③ 塩で味を調べて、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。

