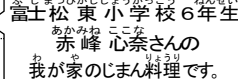
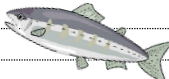


令和2年10月分 予定献立表 (21回)

形態食

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 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 じゅうごやゼリー	飲用ぎゅうにゅう さんまのぎんかみやき とりにく	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  じゅうごやゼリー
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
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 さんしよくあえ	飲用ぎゅうにゅう なまあげ しるみそ 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
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 プリン	飲用ぎゅうにゅう やきぎょうざ ぶたにく 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 きゅうり もやし しょうが	ごはん さとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら プリン
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
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
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
12 月	ごはん ぎゅうにゅう ◆大葉入りぶたつくね  富士松東小学校6年生 おおばいりぶたつくね ゆばいりみそしる 赤峰心奈さんの 我が家のじまん料理です。 ひじきのいために プチようなしゼリー	飲用ぎゅうにゅう おおばいりぶたつくね とりにく ゆば しるみそ 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
13 火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき  じゃがいものそぼろに みかんゼリー	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	ごはん じゃがいも さとう みかんゼリー
14 水	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう メンチカツ [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 メンチカツ 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 こめあぶら 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
15 木	ごはん ぎゅうにゅう いかフリッター(2こ) みだくさんじる ほうれんそうのこめあえ	飲用ぎゅうにゅう いかフリッター とりにく わかめ あかみそ しるみそ	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 じゃがいも 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～



形態食

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 飲用ぎゅうにゅう まぐろ とりレバー とりにく 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 じゃがいも ドレッシング
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 飲用ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく とうにゅう ミックスみそ のり	ごはん こめあぶら さとう えのきたけ しめじ はくさい にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし
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 飲用ぎゅうにゅう しるみざかなこうみフライ ふたにく ポークウイナー りんごゼリー	ごはん こめあぶら じゃがいも りんごゼリー
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 飲用ぎゅうにゅう ふたにく なんとまき ベーコン ヨーグルト	ラーメン こめあぶら
22木	ごはん いわしのうめ みそ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう いわしのうめ 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
23金	ごはん とりにくのしおレモンやき カレーシチュー がいそうサラダ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう とりにくのしおレモンやき ふたにく わかめ	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
27火	ごはん さばのぎんかみやき たいすいりごもくに シャキシャキあえ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう さばのぎんかみやき とりにく 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
28水	ミルクロールパン やさしいグラタン キャベツのミネストローネ かぼちゃサラダ いちごデザート	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう やさしいグラタン ベーコン	ミルクロールパン こめあぶら ドレッシング いちごデザート
29木	ごはん あつやきたまご だいにんとふたにくのもの ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう あつやきたまご ふたにく なまあげ	ごはん さとう ごま ドレッシング
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 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

あさごはん
にも
おすすすめ!

しゃんしゅく
給食メニュー

やさいとうふしおに

【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♪

ざいりょうにんぶん

— 材料 (4人分) —

ふたにく 50g
にんじん 60g
里芋 150g
焼き豆腐 140g
白菜 200g
チンゲンサイ 80g
えのきたけ 40g
すりごま 小さじ2

だし汁 400g
チキンフイヨン 小さじ2
酒 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
にんにく 小さじ1/4
(おろし)
塩 小さじ1/2

つくかた

— 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 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。

② だし汁を煮立てて、豚肉を入れあくをとる。チキンフイオンを
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 塩で味を調えて、ごま、にんにくを加えて出来上がり。

しゅん さといも つか
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。

ミドリはば はんげつ き
ミドリはば はんげつ き
ミドリはば はんげつ き
ミドリはば はんげつ き
ミドリはば はんげつ き

※給食センターでは、大量調理のため料理をアレンジして提供します。