令和２年 10 月分 予定献立表（22 回）

幼児園

刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名 並び順：主食･牛乳、主菜、副菜、その他	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	エネルギー kcal
1 木	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	477
	さんまのみそ煮	さんまのみそ煮			
	いもたき	鶏肉　油揚げ	ごぼう　にんじん　大根 こんにゃく　しめじ　ねぎ	さといも　砂糖	
	たくあんあえ		キャベツ　たくあん		
	【十五夜ゼリー】			十五夜ゼリー	
2 金	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	490
	けんちん汁	豆腐	にんじん　ごぼう　大根　ねぎ えのきたけ　こんにゃく	ごま油	
	さつまいもコロッケ			さつまいもコロッケ　米油	
	れんこんと豚肉のきんぴら	豚肉	れんこん	ごま　ごま油　砂糖　米油	
5 月	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	464
	生揚げとさといものみそ汁	生揚げ　わかめ　白みそ	ねぎ　大根	さといも	
	チキン竜田揚げ	チキン竜田揚げ		米油	
	三色あえ		にんじん　ほうれん草　もやし	砂糖	
6 火	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	409
	焼きぎょうざ	焼きぎょうざ			
	たっぷり野菜の中華煮	豚肉　いか	にんじん　たけのこ　白菜　たまねぎ チンゲンサイ　干ししいたけ	砂糖　でんぷん　ごま油	
	もやしときゅうりのナムル		きゅうり　もやし	ごま油	
7 水	みそうどん　牛乳 （白玉うどん・みそうどんの汁）	飲用牛乳 豚肉　油揚げ　赤みそ	にんじん　大根　ごぼう　ねぎ 干ししいたけ	白玉うどん さといも　ごま油	532
	かき揚げ		かき揚げ	米油	
	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　牛乳	飲用牛乳		ごはん	529
	若鶏のいそべフライ	若鶏のいそべフライ		米油	
	野菜と豆腐のうま塩煮	豚肉　焼き豆腐	白菜　チンゲンサイ　にんじん えのきたけ	さといも　ごま	
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆	キャベツ　きゅうり	ドレッシング	
9 金	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	472
	肉団子のもち米蒸し	肉団子のもち米蒸し			
	ビーンズマーボー	豚肉　大豆　豆腐　赤みそ	にんじん　たけのこ　ねぎ　にんにく	ごま油　でんぷん　砂糖	
	切り干し大根の甘辛いため		にんじん　切り干し大根 れんこん　コーン	砂糖　ごま油	
12 月	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	459
	◆大葉入りぶたつくね	大葉入り豚つくね		砂糖　でんぷん	
	ゆば入りみそ汁	鶏肉　ゆば　白みそ	ごぼう　大根　たまねぎ　キャベツ　ねぎ		
	ひじきのいため煮	油揚げ　はんぺん　ひじき	にんじん　枝豆	砂糖　米油	
13 火	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	482
	さけの塩焼き	さけの塩焼き			
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉　はんぺん	にんじん　たまねぎ　ねぎ	じゃがいも　砂糖	
	みかん		みかん		
14 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	536
	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	鶏肉　ベーコン　牛乳	にんじん　枝豆　たまねぎ　しめじ	じゃがいも　ベシャメルソース 生クリーム	
	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　牛乳	飲用牛乳		ごはん	422
	子持ちししゃもフライの南蛮漬け	子持ちししゃもフライ	ねぎ	米油　砂糖	
	実だくさん汁	鶏肉　油揚げ　わかめ　赤みそ 白みそ	にんじん　大根　たまねぎ えのきたけ　こんにゃく	じゃがいも	
	ほうれん草のごまあえ		ほうれん草　キャベツ	ごま　砂糖	
16 金	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	463
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ	まぐろ　鶏レバー		米粉　でんぷん　米油 アーモンド　砂糖	
	秋のきのこ汁	鶏肉　油揚げ　わかめ	大根　ごぼう　たまねぎ　えのきたけ 干ししいたけ　しめじ　こんにゃく		
	じゃがいもサラダ		にんじん　きゅうり	じゃがいも　ドレッシング	

富士松東小学校6年生 赤峰（あかみね） 心奈（ここな）さんの 我が家のじまん料理です。

ソーセージを パンにはさんで 食べましょう。

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	490kcal

《 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～

幼児園

19 月	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	432
	ハンバーグのおろしソースかけ	ハンバーグ	大根　えのきたけ　しめじ	米油　砂糖	
	豆乳みそ汁	鶏肉　油揚げ　豆乳 ミックスみそ	白菜　にんじん　ねぎ　たまねぎ		
	いそ香あえ	のり	キャベツ　もやし	砂糖	
20 火	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	522
	白身魚香味フライ	白身魚香味フライ		米油	
	ポトフ	豚肉　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	
	りんごゼリーのフルーツあえ		黄桃　パインアップル	りんごゼリー	
21 水	五目ラーメン　牛乳 （ラーメン・五目ラーメンの汁）	飲用牛乳 豚肉　なると巻	にんじん　ねぎ　もやし　たけのこ 干ししいたけ　しょうが	ラーメン	503
	コーンしゅうまい		コーンしゅうまい		
	チンゲンサイのいため物	ベーコン	チンゲンサイ　キャベツ	米油	
22 木	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	491
	ぶりの照り焼き	ぶりの照り焼き			
	みそ煮	はんぺん　うずら卵　赤みそ	いんげん　にんじん　大根　こんにゃく	さといも　砂糖	
	アーモンドあえ		にんじん　ほうれん草　もやし	アーモンド　砂糖	
23 金	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	482
	鶏肉の塩レモン焼き	鶏肉の塩レモン焼き		米油	
	カレーシチュー	豚肉	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	
	海藻サラダ	海藻	キャベツ　コーン		
26 月	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	496
	肉団子の甘辛煮（２個）	肉団子の甘辛煮			
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉　卵　高野豆腐	にんじん　ねぎ　たまねぎ	じゃがいも　砂糖	
	コーンサラダ		きゅうり　キャベツ　コーン	ドレッシング	
27 火	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	502
	さばのみそ煮	さばのみそ煮			
	大豆入り五目煮	鶏肉　はんぺん　大豆　生揚げ	いんげん　にんじん　干ししいたけ こんにゃく	じゃがいも　生麩　砂糖	
	シャキシャキあえ		切り干し大根　きゅうり にんじん　もやし　小松菜	砂糖　ごま油	
28 水	ミルクロールパン　牛乳	飲用牛乳		ミルクロールパン	593
	野菜グラタン	野菜グラタン			
	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　しめじ　トマト	米油	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ　きゅうり	ドレッシング	
	【いちごゼリー】			いちごゼリー	
29 木	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	482
	厚焼き卵	厚焼き卵			
	大根と豚肉の煮物	豚肉　生揚げ	こんにゃく　にんじん　小松菜 大根　しょうが	砂糖	
	ごぼうサラダ		ごぼう　コーン	ごま　ドレッシング	
30 金	ごはん　牛乳	飲用牛乳		ごはん	523
	あじフリッター（２個）	あじフリッター		米油	
	吹き寄せ煮	鶏肉　かまぼこ	いんげん　にんじん　ごぼう　れんこん	栗　じゃがいも　砂糖	
	キャベツのごまゆかり		キャベツ　ゆかり粉	ごま	

あさごはんにもおすすめ！ 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（おろし）	小さじ 1/4
チンゲンサイ	80ｇ		
えのきたけ	40ｇ	塩	小さじ 1/2
すりごま	小さじ２		

― 作り方 ―

① にんじんは５㎜幅のいちょう切り、里芋は７㎜幅の半月切り、焼き豆腐は３㎝程度の角切り、白菜とチンゲンサイは 10 ㎜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てる。

③ 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。

※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。