

令和2年9月分 予定献立表（19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		
2 水	マーボーめん ぎゅうにゅう (ラーメン・マーボーめんのあん) はるまき れいとうみかん	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ あかみそ はるまき	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく れいとうみかん	ラーメン ごまあぶら でんぶん さとう こめあぶら	706		
3 木	クロロールパン ぎゅうにゅう いかフリッター (2こ) ミネストローネ やさいとチキンのパジルいため	飲用ぎゅうにゅう いかフリッター だいた 豚ウインナー とりにく	にんじん しめじ セロリ たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ キャベツ パジル	クロロールパン こめあぶら じゃがいも	685		
4 金	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー (2こ) なつやさいのみそいため きりぼしでちゅうかサラダ おさつスティック	飲用ぎゅうにゅう ショーロンポー とりにく あかみそ	ピーマン にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ なす きりぼしだいこん きゅうり	ごはん こめあぶら さとう ごま さとう ごまあぶら おさつスティック	687		
7 月	ごはん ぎゅうにゅう かれいフライのレモンに ごもくに キャベツのごまあえ	飲用ぎゅうにゅう かれいフライ とりにく はんぺん がんもどき	レモンかじゅう だいこん いんげん にんじん にんじん キャベツ こまつな	ごはん こめあぶら さとう さといも さとう ごま さとう	714		
8 火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのてりやきソースかけ めったじる チンゲンサイのいためもの	飲用ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とろろ わかめ しろみそ まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく こんにゃく ごぼう ねぎ チンゲンサイ もやし	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも こめあぶら	661		
9 水	ナン ぎゅうにゅう チキンカレー サモサ まめまめサラダ	飲用ぎゅうにゅう とりにく だいた あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ	たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	ナン こめあぶら カレールウ サモサ こめあぶら ドレッシング	614		
10 木	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのケチャップあえ とうふスープ ◆切り干しとナスのナンブライめ	飲用ぎゅうにゅう まぐろ しょうがとう 小学校6年生 石川 湊菜さんの 我が家のじまん料理です。	とうふ、ハム にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ もやし なす きりぼしだいこん にんじん しめじ にんにく	ごはん こめこ でんぶん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう	637		
11 金	ごもくうどん ぎゅうにゅう (しらたまうどん・ごもくうどんのしる) さわらのしおこうじやき れんこんサラダ	飲用ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ さわらのしおこうじやき	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ れんこん にんじん コーン	しらたまうどん でんぶん ドレッシング	626		
14 月	ごはん ぎゅうにゅう けんちんしのだ [あまみそ] ぶたにくとやさいのしょうがに キャベツのレモンあえ	飲用ぎゅうにゅう けんちんしのだ あまみそ ぶたにく はんぺん	いんげん にんじん しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん キャベツ レモンかじゅう	ごはん じゃがいも さとう はちみつ さとう	715		
15 火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのオレンジに にくじゃが たくあんあえ	飲用ぎゅうにゅう いわしのオレンジに ぶたにく	にんじん グリンピース たまねぎ こんにゃく キャベツ たくあん	ごはん じゃがいも さとう ごま	670		
16 水	カレーうどん ぎゅうにゅう (しらたまうどん・カレーうどんのしる) えびフライ えだまめ プチようなしゼリー	飲用ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えびフライ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ えだまめ	しらたまうどん でんぶん カレールウ こめあぶら プチようなしゼリー	609		
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～うちでごはんの日～



小学校

17 木	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	623
	レバーいりつくね (2こ)		レバーいりつくね			
	チンゲンサイとなまあげのちゅうかに		ぶたにく なまあげ	チンゲンサイ にんじん はくさい たけのこ しめじ	でんぶん	
	もやしときゅうりのナムル			もやし きゅうり しょうが	ごまあぶら	
18 金	せきはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		せきはん	619
	とりにくのとてりやき	21(月)は敬老の日です	とりにくのとてりやき			
	さけだんこのみそしる		さけだんご とうふ ミックスみそ	にんじん ねぎ コーン しょうが	じゃがいも	
	きゅうりとわかめのさんまいず		わかめ	きゅうり キャベツ	さとう	
23 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	690
	オムレツ		オムレツ			
	ハヤシチュー		ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	
	かいそうサラダ		かいそう	キャベツ コーン		
24 木	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	680
	さばのぎんかみやき		さばのぎんかみやき			
	だんごじる	小垣江小学校6年生 なかじま 歌奈さんの 我が家のじまん料理です。	かまぼこ	はくさい にんじん ねぎ	じゃがもちボール じゃがいも	
	◆きりぼし大根と人参のさっぱり和え		きりぼしだいこん にんじん		さとう ごま ごまあぶら	
25 金	スライスパン	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		スライスパン	620
	スラッピージョー	スラッピージョーを パンに はさんで たべましょう。	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう	
	とうがんのスープ		ベーコン	にんじん パセリ とうがん キャベツ たまねぎ		
	アセロラゼリーのフルーツあえ			おうとう パインアップル	アセロラジュレ	
28 月	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	619
	ちゃんこに		とりにく とうふ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ にんにく	はるさめ	
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ	こめあぶら	
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ ゆかりこ		
29 火	ピピンバ	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		きんめげんまいごはん	661
	(きんめげんまいごはん・ピピンバのく)		ぶたにく	ほうれんそう にんにく もやし ほししいたけ	ごま ごまあぶら さとう	
	えびしゅうまい (2こ)		えびしゅうまい			
	ちゅうかうたまたごスープ		なるとまき たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	はるさめ でんぶん ごまあぶら	
30 水	やさしいたっぷりポロネーゼ	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ソフトめん	672
	(ソフトめん・やさしいたっぷりポロネーゼソース)		ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんじん セロリ パセリ にんにく	こめあぶら こむぎこ さとう	
	とりにくのハーブやき		とりにくのハーブやき			
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	



【とうがんのスープ】

★9月25日(金)の給食に登場します。お楽しみに♪

— 材料 (4人分) —

- ベーコン 75 g
- たまねぎ 60 g
- にんじん 50 g
- とうがん 140 g
- キャベツ 60 g
- パセリ (乾燥) 適宜
- みず 500ml
- こしょう 少々
- コンソメ 小さじ2
- 塩 少々

— 作り方 —

- ① ベーコンとキャベツは 1 cm 幅の短冊切り、たまねぎとにんじんは 1 cm 程度の角切り、とうがんは適当な大きさの角切りにする。
- ② 鍋を温め、ベーコンを入れていためてこしょうをふる。ベーコンに火が通ったら、たまねぎを加えていためる。
- ③ にんじんととうがん、水を加えてあくを取りながら煮る。
- ④ コンソメと塩、キャベツを加えて煮る。
- ⑤ パセリを入れて出来上がり。



おすすめポイント！

とうがんには、「冬」という漢字が使われていますが、7～9月頃が旬の野菜です。

ベーコンとたまねぎをよくいためると旨味が増します。コンソメ味ですがさっぱりしていて、ごはんにもパンにも合います。お好みの野菜をたっぷり入れて食べるスープにしたり、残ったスープにカレールウを加えたりしてもおいしく食べることができます。ぜひお試しください。

