

令和2年9月分 予定献立表（19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
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 ぶどうゼリー	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	ラーメン ごまあぶら でんぶん さとう こめあぶら ぶどうゼリー
3 木	クロールパン ぎゅうにゅう いかフリッター (2こ) ミネストローネ やさいとチキンのバジルいため	飲用ぎゅうにゅう いかフリッター だいた 鶏ウインナー 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 バジル	クロールパン こめあぶら じゃがいも
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 プチりんごゼリー	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 プチりんごゼリー
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
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
9 水	ごはん 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	ごはん こめあぶら カレールウ サモサ こめあぶら ドレッシング
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 かりがね小学校6年生 いしかわ 石川 湊菜さんの 我が家のじまん料理です。 ◆切り干しとナスのナンブライ 	飲用ぎゅうにゅう まぐろ とうふ、ハム とりにく	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
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) さわらのさいきょうやき れんこんサラダ	飲用ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さわらのさいきょうやき	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
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
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
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 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
こんだての見方 []: 卓上物 太字: 新献立 ◆: 我が家のじまん料理				

《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～



形態食

17	ごはん レバーいりつくね (2こ) チンゲンサイとなまあげのちゅうかに もやしときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう	レバーいりつくね ふたにく 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 もやし きゅうり しょうが	ごはん でんぶん ごまあぶら ごはん
18	ごはん とりにくのてりやき さけだんこのみそしる きゅうりとわかめのさんまいず	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき さけだんこ とうふ ミックスみそ わかめ にんじん ねぎ コーン しょうが きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう
23	ミルクロールパン オムレツ ハヤシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう	ミルクロールパン オムレツ ふたにく だっしふんにゅう わかめ キャベツ コーン	ミルクロールパン じゃがいも ハヤシルウ
24	ごはん さばのぎんかみやき じゃがいもとはくさいの わふうスープ ◆きりぼし大根と人参のさっぱり和え	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう	さばのぎんかみやき かまぼこ はくさい にんじん ねぎ きりぼしだいこん にんじん	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら
25	スライスパン スラッピージョー とうがんのスープ アセロラゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう	スラッピージョーを パンに はさんで たべましょう。 ふたにく ベーコン たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ とうがん キャベツ たまねぎ おうとう	スライスパン パンこ さとう アセロラジュレ
28	ごはん ちゃんこに かぼちゃコロック キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう	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 かぼちゃコロック キャベツ ゆかりこ	ごはん はるさめ こめあぶら
29	ピビンバ (ごはん・ピビンバのぐ) えびしゅうまい (2こ) ちゅうかうたまごスープ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう	ピビンバ ふたにく えびしゅうまい なるとまき たまご とうふ わかめ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん ごま ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら
30	やさしいたっぷりポロネーゼ (ソフトめん・やさしいたっぷりポロネーゼソース) とりにくのハーブやき グリーンサラダ	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう	やさしいたっぷりポロネーゼ ふたにく だいず とりにくのハーブやき キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん こめあぶら こむぎこ さとう 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	75g
たまねぎ	60g
にんじん	50g
とうがん	140g
キャベツ	60g
パセリ (乾燥)	適宜
水	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1cm幅の短冊切り、たまねぎとにんじんは1cm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。

※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。