

令和5年10月分 予定献立表



中学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・種実類	
2月	チキンピラフ (麦ご飯・具) 牛乳	鶏肉	飲用牛乳		玉ねぎ どうもろこし マッシュルーム にんにく	麦ご飯	米油	809
	白身魚香味フライ	ホキ		バジル パセリ		パン粉 小麦粉	米油	31.0
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	枝豆 キャベツ 玉ねぎ	マカロニ ジャが芋 砂糖		
	角チーズ		チーズ					
3火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん				824
	[甘みそ]	甘みそ						28.4
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
4水	野菜たっぷり海鮮タンメン (ラーメン・スープ) 牛乳	豚肉 えび いか	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	白菜 もやし	ラーメン		746
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 小麦粉	米油	31.6
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆 どうもろこし	砂糖	ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
5木	生揚げと大根のいため煮	豚肉 生揚げ		小松菜 にんじん	大根	砂糖	米油	720
	じゃが芋のカレーきんぴら			ピーマン	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油	24.1
	みかん				みかん			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
6金	鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉 豆みそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根 ごぼう れんこん しめじ	砂糖		778
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	米油	24.4
	さつま芋のごまあえ					さつま芋 砂糖	ごま	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
10火	いわしの梅煮	いわし			梅肉			768
	野菜と生揚げのつゆたく煮	鶏肉 生揚げ		小松菜 にんじん	たけのこ 玉ねぎ	じゃが芋		29.8
	切り干し大根のごま酢あえ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
	ナン 牛乳		飲用牛乳			ナン		
11水	鶏肉ときのこのカレー	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが しめじ えのきたけ にんにく		米油 カレールウ	744
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉 小麦粉	米油	28.6
	れんこんサラダ				れんこん キャベツ どうもろこし		ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
12木	いかフライ	いか				パン粉 小麦粉	米油	783
	[ソース]							
	たっぷりキャベツの中華煮	豚肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが しめじ	でん粉	ごま油	29.5
	ひよこ豆と枝豆の中華サラダ	ひよこ豆			枝豆 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
13金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			761
	里芋と豆腐のみそ汁	豆腐 豆みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜	里芋		26.3
	海そうサラダ		海そう		キャベツ どうもろこし			
【ヨーグルト】		ヨーグルト						
16月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さばの塩焼き	さば						798
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	じゃが芋 砂糖		37.6
	もやしとほうれん草のお浸し	かつお節		ほうれん草	もやし	砂糖		

10月16日(月)は
「世界食料デー」
食品ロスに目を向けるため、皮をむかない
にんじんが使われます

献立表の見方 []: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 830kcal たんぱく質基準値 34.2g

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。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。



中学校

17 火	ご飯	牛乳	豚肉 豆腐 豆みそ	飲用牛乳	ねぎ	大根 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	ご飯	砂糖 でん粉	ごま油	75.1
	マーボー大根		鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油		26.0
	焼きぎょうざ(3個)		鶏肉	チンゲンサイ	きゅうり		米油 ドレッシング			
18 水	あんかけうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	白菜 白ねぎ	白玉うどん でん粉 砂糖			74.8
	さつま芋のアーモンドがらめ						さつま芋 砂糖	米油 アーモンド		26.5
	小松菜のおかかあえ		かつお節		小松菜 にんじん	もやし	砂糖			
19 木	ご飯	牛乳	さけ たらすり身	飲用牛乳	青じそ にんじん	玉ねぎ れんこん 大根	ご飯	砂糖		78.9
	さけバーグのみみじおろしかけ		豚肉 うずら卵 えび		にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	はるさめ	ごま油		34.1
	タイピーエン【熊本県】		大豆	昆布			砂糖			
20 金	五穀ご飯	牛乳		飲用牛乳			五穀ご飯			75.7
	秋の恵みストロガノフ		豚肉	脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ		バター デミグラスソース ハヤシルー		25.3
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング		
23 月	ご飯	牛乳	豚肉 生揚げ	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	玉ねぎ	ご飯	砂糖 でん粉	ごま油	77.1
	生揚げのオイスターソースいため		たらすり身		にんじん	玉ねぎ どうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮			28.8
	野菜しゅうまい(3個)				ほうれん草	キャベツ しょうが		ごま油		
24 火	ご飯	牛乳	さんま	飲用牛乳		大根	ご飯			72.8
	さんまのおろし煮		鶏肉 豆腐 豆乳 合わせみそ	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ				29.9
	キャベツたつぷり豆乳みそ汁				にんじん ピーマン ねぎ	れんこん	里芋	ごま ごま油		
25 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			76.4
	スラッピージョー		豚肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖			33.4
	ほうれん草入りオムレツ		卵		ほうれん草					
26 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			87.3
	チーズミンチカツ		豚肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油		30.3
	鶏じゃが		鶏肉 はんぺん		さやいんげん	干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖			
27 金	にんじんサラダ		まぐろ		にんじん	きゅうり どうもろこし	砂糖	大豆油 米油		75.4
	秋の香りくり混ぜご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ 干しいたけ	麦ご飯 くり 砂糖			29.2
	かれいフライのレモン煮		かれい			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油		
30 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			78.7
	まぐろとレバーのケチャップあえ		鶏レバー まぐろ			しょうが	でん粉 米粉 砂糖	米油		32.2
	チンゲンサイと生揚げの中華煮		豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	白菜 もやし しめじ	でん粉	ごま油		
31 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			75.1
	ハンバーグのきのこあんかけ		豚肉 鶏肉			玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ	砂糖	米油		28.0
	豚肉と大根のみそ煮		豚肉 豆みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根	里芋 砂糖			
	キャベツの昆布あえ			昆布		キャベツ	ごま油			

日本全国味めぐり

第6回の味めぐりは「熊本県」です。



熊本県

タイピーエン

明治時代後期に中国から長崎、熊本に伝わったといわれています。中国の高級食材の燕つばめの巣の代わりに揚げたゆで卵、フカヒレの代わりに春雨を使って作ったスープが始まりといわれています。

ざぜん豆

「ざぜん豆」は、座禅を組むお坊さんがたんぱく質補給のために食べていたことに由来するといわれています。人がたくさん集まる正月や盆に食べられます。