

令和5年9月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		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	ビタミン		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑・黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類	
4月	金芽玄米ご飯	牛乳	牛乳			きんめいまいごはん		
	夏野菜のキーマカレー	ぶたにく		にんじん トマト あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ なす きりぼしだいこん にんにく		カレールー	683
	かぼちゃコロツケ			かぼちゃ		こむぎこ パンこ	こめあぶら	21.2
	福神あえ			キャベツ ふくじんづけ				
5火	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		
	ビビンバの具	ぶたにく		チンゲンサイ	もやし にんにく ほししいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	596
	にんじんしゅうまい(2個)	たらすりみ		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ		24.5
	わかめスープ	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ とうもろこし		ごまあぶら	
6水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・ソース)	牛乳	牛乳	トマト にんじん きパプリカ	たまねぎ えのきたけ	ソフトめん さとう		625
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			こめあぶら	32.7
	枝豆サラダ				キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング	
7木	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		
	さばのみりん焼き	さば					こめあぶら	599
	さつま芋と鶏肉のみそ汁	とりにく あわせみそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	さつまいも		27.4
	千草あえ	あぶらあげ	ひじき	にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	
8金	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		
	レバー入りつくね(2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ しょうが			572
	芋たき	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう きく キャベツ れんこん	さといも さとう		20.8
11月	菊花あえ					さとう	ねりごま	
	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりレバー とりにく			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	636
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ しめじ	でんぶん	ごまあぶら	25.7
12火	オレンジ				オレンジ			
	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			642
13水	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう		25.7
	キャベツのごましそあえ			あかじそ	キャベツ		ごま	
	黒ロールパン	牛乳	牛乳			くろロールパン		
	ハンバーグのきのこおろしかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ	さとう	こめあぶら	587
14木	豆乳野菜スープ	ベーコン とうにゅう		にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		24.3
	フルーツのぶどうゼリーあえ				パイナップル おうとう	ぶどうゼリー		
	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		
15金	厚焼き卵	たまご						586
	豚汁	ぶたにく まめみそ	とうふ	にんじん ねぎ	こんにやく だいこん			22.4
	さつま芋のアーモンドあえ				えだまめ	さつまいも さとう	アーモンド	
	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん		
15金	なす入りマーボー豆腐	ぶたにく まめみそ	とうふ	にんじん きパプリカ	たまねぎ なす たけのこ にんにく	さとう でんぶん		660
	春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら	24.1
	切り干し中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
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 650キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム	

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。

《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》



小学校

日	メニュー	牛乳	飲料	副食	ごはん	デザート	ポイント
19火	さけのみぞれ銀紙焼き 炒り焼き（佐賀県） おこもじの油いため（佐賀県）	牛乳	さけ とりにく やきどうふ	ねぎ にんじん	だいこん こんにやく ごぼう もやし えのきたけ ほししいたけ	じゃがいも さとう	572 25.0
20水	肉うどん（白玉うどん・汁） ひじきサラダ 大学芋	牛乳	ぶたにく かまぼこ ひじき	こまつな にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ	しらたまうどん さとう さつま芋 さとう	662 21.2
21木	鶏肉のねぎ塩焼き じゃが芋と高野豆腐のいり煮 小松菜ともやしのアーモンドあえ	牛乳	とりにく ぶたにく はんぺん こうやどうふ	ねぎ にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう もやし	ごはん じゃがいも さとう アーモンド	617 26.7
22金	肉団子の甘辛煮（2個） チンゲンサイの中華スープ キャベツとわかめのサラダ	牛乳	とりにく とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	ごはん はるさめ でんぶん ごま ドレッシング	595 20.6
25月	きのこのストロガノフ まめまめサラダ 冷凍みかん	牛乳	ぶたにく だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ とうもろこし みかん	ごはん バター デミグラスソース ハヤシルウ ドレッシング	621 22.0
26火	いかのかりん揚げ じゃが芋のみそ汁 ◆愛知食材たっぷりなすとピーマンのスパイシーいため	牛乳	いか あぶらあげ こめみそ ぶたにく だいず	チンゲンサイ トマト にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ えのきたけ なす たまねぎ にんにく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	616 25.9
27水	ミルクロールパン オムレツ 白いんげん豆のポタージュ コールスローサラダ	牛乳	たまご ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルクロールパン じゃがいも ベシヤメルソース ドレッシング	618 26.5
28木	揚げぎょうざ（2個） ホイコーロー 海そうサラダ	牛乳	ぶたにく ぶたにく まめみそ かいそう	にら にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり えだまめ	ごはん ぎょうざのかわ さとう でんぶん こめあぶら	601 22.1
29金	さんまのおろし煮 とうがん汁 れんこんと小松菜のピリ辛いため 月見団子	牛乳	さんま あぶらあげ かまぼこ とりにく	にんじん こまつな	だいこん とうがん ほうさい ほししいたけ れんこん しょうが	ごはん でんぶん さとう つきみだんご	627 20.9

にほんぜんこくあじ
日本全国味めぐり

第5回の味めぐりは
「佐賀県」です。

炒り焼き

お祝い事や行事などの時に必ず作られるハレの料理です。それぞれの家庭や地域、季節によって少しずつ材料が違います。また、「おこもり」とよばれる地域の人の集まりの時などにも必ず出されるそうです。

おこもじの油いため

佐賀県では、高菜や大根葉などの塩漬けを「おこもじ」や「おくもじ」といいます。古くからおいしく食べられるように考えられたのが、塩抜きして油でいためる「おこもじの油いため」です。

おすすめ

食まる5人がそろって
朝食の組み合わせ



チーズトースト

豆乳野菜スープ
9月13日
※白にちは給食での実施日

スープに豆乳を加えるとたんぱく質も摂ることができます。具をたくさん入れることで、栄養たっぷりの汁物になります。熱中症予防にも効果的です。