

令和5年9月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 <small>ごはん だて めい 主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順</small>	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	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
		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				きんめいげんまいごはん		小 中高
	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		カレールウ	683 751	
	かぼちゃコロッセ			かぼちゃ		こむぎこ パンこ	こめあぶら	21.2 23.3	
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	596 655	
	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 26.9	
6水	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		
	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・ソース)	牛乳	ぶたにく	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	625 687	
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル		こめあぶら	32.7 35.9	
7木	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		
	ご飯	牛乳	牛乳				ごはん		
	ぶりの照り焼き		ぶり					584 642	
8金	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	26.8 29.5	
	干草あえ		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	
	ご飯	牛乳	重陽の節句献立	牛乳			ごはん		
11月	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		572 629	
	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	さとう さとう	20.8 22.8	
	菊花あえ					きく キャベツ れんこん	さとう	ねりごま	
12火	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	636 699
	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 28.2
13水	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		642 706	
14木	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 28.2	
	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		
15金	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	587 645
	豆乳野菜スープ		ペーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	24.3 26.7	
	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		
15金	ご飯	牛乳	牛乳				ごはん		
	厚焼き卵		たまご					586 644	
	豚汁		ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん		22.4 24.6	
15金	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		
	なす入りマーボー豆腐		ぶたにく とうふ まめみそ		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	660 726	
15金	春巻き		ぶたにく		にんじん なら	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 26.5
	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 715キロカロリー たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4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》



特別支援学校

19 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん				
	さけのみぞれ銀紙焼き 味のめぐり	さけ			だいこん			572	629
	炒り焼き(佐賀県) おこもじの油いため(佐賀県)	とりにく やきどうふ		ねぎ にんじん	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		25.0	27.5
20 水	肉うどん (白玉うどん・汁) 牛乳	ぶたにく かまぼこ	飲用牛乳	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		662	728
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング	21.2	23.3
	大学芋					さつまいも さとう	こめあぶら ごま		
21 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん				
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく		ねぎ				617	678
	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	ぶたにく はんぺん こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	じゃがいも さとう		26.7	29.3
22 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん				
	肉団子の甘辛煮(2個)	とりにく			たまねぎ			595	654
	チンゲンサイの中華スープ キャベツとわかめのサラダ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	はるさめ でんぶん	ごまあぶら ごま ドレッシング	20.6	22.6
25 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん				
	きのこのストロガノフ	ぶたにく	だっしふんにゅう	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		バター デミグラスソース ハヤシルウ	621	683
	まめまめサラダ 冷凍みかん	だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ			キャベツ とうもろこし		ドレッシング	22.0	24.2
26 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん				
	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	いか あぶらあげ こめみそ		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	さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	616	677
	ミルクロールパン	ぶたにく だいず						25.9	28.4
27 水	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん				
	オムレツ	たまご				ミルクロールパン		618	679
	白いんげん豆のポタージュ コールスローサラダ	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	じゃがいも	ベシヤメルソース ドレッシング	26.5	29.1
28 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん				
	揚げぎょうざ(2個)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざのかわ	こめあぶら	601	661
	ホイコーロー 海そうサラダ	ぶたにく まめみそ		にんじん ピーマン	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	さとう でんぶん	こめあぶら	22.1	24.3
29 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん				
	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	さんま あぶらあげ かまぼこ		にんじん	だいこん とうがん ほうさい ほししいたけ	でんぶん		608	668
	きなこムース	とりにく		こまつな	しょうが	さとう	ごまあぶら	20.8	22.8

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。古くなくても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。