

令和5年9月分 予定献立表



幼稚園

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミ ン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	
4月	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	夏野菜のキーマカレー	豚肉		にんじん トマト 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ なす 切り干し大根 にんにく		カレールー	507
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		小麦粉 パン粉	米油	16.7
	福神あえ				キャベツ 福神漬			
5火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	もやし にんにく 干しいたけ	砂糖	ごま ごま油	418
	にんじんしゅうまい	たらすり身		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		19.1
	わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ とうもろこし		ごま油	
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	豚肉 飲用牛乳	トマト にんじん 黄パプリカ	玉ねぎ えのきたけ	ソフトめん 砂糖		504
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			米油	26.8
	枝豆サラダ				キャベツ 枝豆 とうもろこし		ドレッシング	
7木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	さばのみりん焼き	さば					米油	442
	さつま芋と鶏肉のみそ汁	鶏肉 合わせみそ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ	さつま芋		21.9
	千草あえ	油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま油	
8金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	レバー入りつくね	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ しょうが			393
	芋たき	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう	里芋 砂糖		15.7
	菊花あえ				菊 キャベツ れんこん	砂糖	ねりごま	
11月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油	467
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ しめじ	でん粉	ごま油	20.3
	オレンジ				オレンジ			
12火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			491
	肉じゃが	豚肉		にんじん	こんにやく グルピース 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		21.7
13水	キャベツのごましそあえ			赤しそ	キャベツ		ごま	
	黒ロールパン	牛乳	飲用牛乳			黒ロールパン		
	ハンバーグのきのこおろしかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 えのきたけ しめじ	砂糖	米油	491
	豆乳野菜スープ	ベーコン 豆乳		にんじん バセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋		20.7
14木	フルーツのぶどうゼリーあえ				パイナップル 黄桃	ぶどうゼリー		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	厚焼き卵	卵						430
	豚汁	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう 大根			18.3
15金	さつま芋のアーモンドあえ				枝豆	さつま芋 砂糖	アーモンド	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん 黄パプリカ	玉ねぎ なす たけのこ にんにく	砂糖 でん粉		546
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 春巻きの皮	米油	18.9
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
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 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g

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。

《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》

19	火	ご飯 さばのみそ煮 炒り焼き（佐賀県） おこもじの油いため（佐賀県）	牛乳 	さば 合わせみそ 鶏肉 焼き豆腐	飲用牛乳	ねぎ にんじん 高菜漬け	こんにやく ごぼう もやし えのきたけ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖 砂糖	ごま ごま油	448 19.0
20	水	肉うどん （白玉うどん・汁） ひじきサラダ 大学芋	牛乳	豚肉 かまぼこ	飲用牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん 砂糖 さつま芋 砂糖	ドレッシング 米油 ごま	542 17.6
21	木	ご飯 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	鶏肉 豚肉 はんぺん 高野豆腐	飲用牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜	こんにやく ごぼう もやし	じゃが芋 砂糖 砂糖	アーモンド	449 21.3
22	金	ご飯 肉団子の甘辛煮 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	鶏肉 鶏肉	飲用牛乳		玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ もやし	ご飯 はるさめ でん粉 ごま ドレッシング		400 15.4
25	月	ご飯 きのこのストロガノフ まめまめサラダ プチ洋なしゼリー	牛乳	豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 大豆	飲用牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	ご飯 バター デミグラスソース ハヤシルウ ドレッシング ゼリー		439 17.4
26	火	ご飯 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 かりがね小学校6年生 前野 聡真さんの 我が家のじまん料理です	いか 油揚げ 米みそ 豚肉 大豆	飲用牛乳	チンゲンサイ トマト にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ えのきたけ なす 玉ねぎ にんにく	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	446 20.3
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	卵 ベーコン 白いんげん豆	飲用牛乳 牛乳 生クリーム		玉ねぎ 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 じゃが芋 ベシヤメルソース ドレッシング		510 22.3
28	木	ご飯 揚げぎょうざ ホイコーロー 海そうサラダ	牛乳	豚肉 豚肉 豆みそ	飲用牛乳	にら にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく キャベツ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり 枝豆	ご飯 ぎょうざの皮 砂糖 でん粉 米油	米油	413 17.0
29	金	ご飯 さんまのおろし煮 とうがん汁 れんこんと小松菜のいため物	牛乳	さんま 油揚げ かまぼこ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	大根 とうがん 白菜 干しいたけ れんこん しょうが	ご飯 でん粉 砂糖	ごま油	424 17.6

日本全国味めぐり

第4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



チーズトースト

ぶどう

豆乳野菜スープ

9月13日

※日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。