

令和5年10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	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 (g)
		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		
2月	チキンピラフ (麦ご飯・具)	牛乳	とりにく		たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく	むぎごはん	こめあぶら	小 中高	632 695
	白身魚香味フライ		ホキ		バジル パセリ	パンこ こむぎこ	こめあぶら		24.2 26.6
	ミネストローネ		ベーコン		にんじん トマト	えだまめ キャベツ たまねぎ	マカロニ じゃがいも さとう		
3火	ご飯	牛乳				ごはん			
	けんちんしのだ		とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん			659	724
	[甘みそ]		あまみそ					24.0	26.4
	じゃが芋のそぼろ煮		とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
4水	しそきゅうり				あかじそ	きゅうり			
	野菜たっぷり海鮮タンメン (ラーメン・スープ)	牛乳	ぶたにく えび いか	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし	ラーメン	644	708
	コロッケ					たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	27.4	30.1
5木	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		
	ご飯	牛乳				ごはん			
	生揚げと大根のいため煮		ぶたにく なまあげ		こまつな にんじん	だいこん	さとう	576	633
	じゃが芋のカレーきんぴら				ピーマン	たまねぎ	じゃがいも さとう	20.3	22.3
6金	みかん					みかん			
	ご飯	牛乳				ごはん			
	鶏肉と根菜のみそ煮		とりにく まめみそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう れんこん しめじ	さとう	622	684
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				こむぎこ	20.7	22.7
10火	さつま芋のごまあえ					さつま芋 さとう	ごま		
	ご飯	牛乳				ごはん			
	いわしの梅煮		いわし			はしりこ		609	669
	野菜と生揚げのつくだ煮		とりにく なまあげ		こまつな にんじん	たけのこ たまねぎ	じゃがいも	24.7	27.1
11水	切り干し大根のごま酢あえ					きりしだいこん きゅうり	さとう		
	ナン	牛乳				ナン			
	鶏肉ときのこのカレー		とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが しめじ えのきたけ にんにく	こめあぶら カレーレウ	628	690
	かぼちゃコロッケ				かぼちゃ		パンこ こむぎこ	24.4	26.8
12木	れんこんサラダ					れんこん キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	ご飯	牛乳				ごはん			
	いかフライ		いか			パンこ こむぎこ	こめあぶら	644	708
	[ソース]							25.9	28.4
13金	たっぷりキャベツの中華煮		ぶたにく かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが しめじ	でんぶん		
	ひよこ豆と枝豆の中華サラダ		ひよこまめ			えだまめ きゅうり	さとう		
	ご飯	牛乳				ごはん			
	ごぼう入りつくね(2個)		とりにく		たまねぎ ごぼう しょうが			543	597
16月	里芋と豆腐のみそ汁		とうふ まめみそ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	さといも	19.4	21.3
	海そうサラダ		かいそう			キャベツ とうもろこし			
	プチ洋なしゼリー					ゼリー			
	ご飯	牛乳				ごはん			
16月	ぶりの照り焼き		ぶり					650	715
	高野豆腐のいり煮		とりにく はんぺん こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	じゃがいも さとう	30.9	33.9
	もやしとほうれん草のお浸し		かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう		
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》



	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん				
17 火	マーボー大根	ぶたにく どうふ まめみそ		ねぎ	だいこん たまねぎしょうが にんにく ほししいけ	さとう でんぶん	こめあぶら	581	639
	焼きぎょうざ(2個)	とりくに ふたに		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	こめあぶら	21.3	23.4
	チンゲンサイのバンバンジーサラダ	とりに		チンゲンサイ	きゅうり		こめあぶらドレッシング		
18 水	あんかけうどん(白玉うどん・汁)	牛乳 とりに かまぼこ あぶらがえ	飲用牛乳	にんじん	はくさい しろねぎ	しらたまうどん でんぶん さとう		635	698
	さつま芋のアーモンドがらめ				さつまいも さとう	こめあぶらアーモンド		23.0	25.3
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし さとう				
19 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ごはん				
	さけバーグのもみじおろしかけ	 日本全国 味のめぐり さけたらすりみ		あおじそ にんじん	たまねぎ れんこん だいこん	さとう		641	705
	タイピーエン 【熊本県】	 ぶたにく うずらたまご えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎほししいけしょうが	はるさめ	こめあぶら	29.7	32.6
	ざぜん豆 【熊本県】	だいたいづ	こんぶ		さとう				
20 金	五穀ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごこうごはん				
	秋の恵みストログノフ	ぶたにく	だっしぶんにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ 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 ハヤシルウ	607	667
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	21.5	23.6
	りんご				りんご				
24 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん				
	さんまのおろし煮	さんま			だいこん			578	635
	キャベツたっぷり豆腐みそ汁	とりにく どうふ とうにゆう あわせみそ	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ			25.0	27.5
	◆彩り野菜キンピラ	へいせいしょうがつひ平成小学校6年生 田口幹太さんの我が家のじまん料理です。		にんじん ピーマン ねぎ	れんこん	さといも	こめ こめあぶら		
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			
	スラッピージョー	スラッピージョーをパンにはさんで食べましょう。		ぶたにく	たまねぎ	ハンコ さとう		616	677
	ほうれん草入りオムレツ	たまご		ほうれんそう				27.7	30.4
	じゃが芋のクリームスープ		だっしぶんにゆう なまクリーム こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	じゃがいも マッシュポテト			
26 木	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん				
	チーズミンチカツ	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	ハンコ こむぎこ	こめあぶら	700	770
	鶏じゃが	とりに はんぺん		sayinigen	ほししいけ ごんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		25.6	28.1
	にんじんサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	だいすあぶら ころめあぶら		
27 金	秋の香りくり混ぜごはん(麦ごはん・具)	牛乳 とりに	飲用牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ ほししいけ	むぎごはん くり さとう		628	690
	かわいいフライのレモン煮	 お月見献立 十三夜 (くり名月)	かわいい なまあげ あわせみそ		レモンかじゅう	ハンコ こむぎこ さとう	こめあぶら	24.8	27.2
	里芋のみそ汁			こまつな	たまねぎ だいこん	さといも			
30 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん				
	まぐろとレバーのケチャップあえ	とりレバー まぐろ			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	632	695
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ	チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし しめじ きりよしだいこん きゅうり	でんぶん	こめあぶら		27.3	30.0
	切り干しで中華サラダ				さとう	ごま			
31 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん				
	ハンバーグのきのこあんかけ	ぶたにく とり			たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ	さとう	こめあぶら	597	656
	豚肉と大根のみそ煮	ぶたにく まめみそ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん	さといも さとう			23.6	25.9
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ		こめあぶら		

日本全国味めぐり

くまもとけん
熊本県

めいじ じだいこう き ちゅうごく ながき くまもと つた ちゅうごく こうきやうしよくざい つばめ す か あ たまご
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」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。