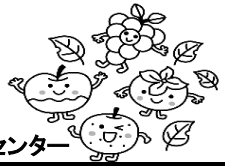


令和5年10月分 予定献立表



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	
2月	チキンピラフ 牛乳 (麦ご飯・具)	鶏肉	飲用牛乳		玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	麦ご飯	米油	482
	白身魚香味フライ	ホキ		バジル パセリ		パン粉 小麦粉	米油	20.1
	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 じゃが芋 砂糖		
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				507
	[甘みそ]	甘みそ						19.9
	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		
	しそきゅうり			赤じそ	きゅうり			
4水	野菜たっぷり海鮮タンメン 牛乳 (ラーメン・スープ)	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		537
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	23.0
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
5木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	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	429
	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	16.4
	みかん				みかん			
6金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	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		450
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	米油	16.6
	さつま芋のごまあえ					さつま芋 砂糖	ごま	
10火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			467
	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		21.2
	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	
11水	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	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	518
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉 小麦粉	米油	17.4
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		飲用牛乳			ご飯		
	いかなゲット	いか たちうお				パン粉 小麦粉	米油	445
	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	18.0
13金	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	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ごぼう入りつくね	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			360
	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		14.5
16月	海そうサラダ		海そう		キャベツ とうもろこし			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さばの塩焼き	さば						487
	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		27.3
	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		
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

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。

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。

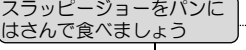
食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。

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》



幼児園

		ご飯	牛乳	飲用牛乳		ご飯		
17	火	マーボー大根	豚肉 豆腐 豆みそ		ねぎ	大根 玉ねぎ しょうが 干しいたけ	砂糖 でん粉	ごま油
		焼きぎょうざ	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油
		チンゲンサイのバンバンジーサラダ	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)	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	
		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
		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	飲用牛乳		ご飯		
		さけバーグのもみじおろしかけ	 ぎげ たらすり身		青じそ にんじん	玉ねぎ れんこん 大根	砂糖	
		タイピーエン【熊本県】	豚肉 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
		ざぜん豆【熊本県】	大豆	昆布			砂糖	
20	金	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ご飯		
		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 ハヤシルウ
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング
		プチりんごゼリー					ゼリー	
23	月	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ご飯		
		生揚げのオイスターソースいため	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん ねぎ	玉ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油
		野菜しゅうまい	たらすり身		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮	
		キャベツとほうれん草のナムル			ほうれん草	キャベツ しょうが		ごま油
24	火	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ご飯		
		さんまのおろし煮	さんま			大根		
		キャベツたっぷり豆乳みそ汁	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		
		◆彩り野菜キンピラ	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	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	
		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	豚肉		玉ねぎ	パン粉 砂糖	
		ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草			
		じゃが芋のクリームスープ		脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ 枝豆	じゃが芋 マッシュポテト 	
26	木	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ご飯		
		チーズミンチカツ	豚肉	チーズ			パン粉 小麦粉	米油
		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	
		にんじんサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり とうもろこし	砂糖	大豆油 米油
27	金	秋の香りくり混ぜご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	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	
		あじフリッター	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉	米油
		里芋のみそ汁	生揚げ 合わせみそ		小松菜	玉ねぎ 大根	里芋	
30	月	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ご飯		
		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
		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
		切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま
31	火	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ご飯		
		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
		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。