

令和5年9月分 予定献立表



形態食

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名 ごはん だて めい 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 たんばく質 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質	
		たんばく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑 緑黄色野菜	その他野菜 きのこ	炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類
4月	ごはん	牛乳	飲用牛乳			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		カレールウ
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		こむぎこ パンこ	こめあぶら
	福神あえ			キャベツ ふくじんづけ			
5火	ごはん	牛乳	飲用牛乳			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
	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	
	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)	ぶたにく	飲用牛乳	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	
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			こめあぶら
	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
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
7木	ぶりの照り焼き	ぶり					
	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	
	干草あえ		ひじき	にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
8金	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		
	芋たき	とりにく		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも さとう	
	菊花あえ			きく キャベツ れんこん		さとう	ねりごま
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
11月	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
	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
	みかんゼリー					ゼリー	
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
12火	いわしの煮付け	いわし			しょうが		
	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	
	キャベツのごましおあえ			あかじそ	キャベツ		ごま
	黒ロールパン	牛乳	飲用牛乳			くろロールパン	
13水	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
	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	
	フルーツのぶどうゼリーあえ				おうとう	ぶどうゼリー	
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
14木	厚焼き卵	たまご					
	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		
	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
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			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	
	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
	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		

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》



形態食

19 火	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さわらの西京焼き		さわら こめみそ					
	炒り焼き（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	
	おこもじの油いため（佐賀県）				たかなづけ		さとう	ごま ごまあぶら
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	
	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 木	大学芋						さつまいも さとう	こめあぶら ごま
	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			
	じゃが芋と高野豆腐のいり煮		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	
22 金	小松菜ともやしのアーモンドあえ				こまつな	もやし	さとう	アーモンド
	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		
	チンゲンサイの中華スープ		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	ごまあぶら
25 月	キャベツとわかめのサラダ			わかめ		キャベツ もやし		ごま ドレッシング
	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	だっしふんにゆう	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
	まめまめサラダ		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
26 火	ぶどうゼリー						ゼリー	
	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	いかのかりん揚げ	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			しょうが	さとう でんぶ	こめあぶら
	じゃが芋のみそ汁		こめみそ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	
27 水	◆愛知食材たっぷりなすとピーマンのスパイシーいため		ぶたにく だいず		トマト にんじん ピーマン	なす たまねぎ にんにく		
	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン	
	オムレツ		たまご					
	白いんげん豆のポターージュ		ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゆう なまクリーム	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ベシャメルソース
28 木	コールスローサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング
	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
	ホイコーロー		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	さとう でんぶ	こめあぶら
29 金	海そうサラダ			わかめ		きゅうり えだまめ		
	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		
	とうがん汁		かまぼこ		にんじん	とうがん はくさい ほししいたけ	でんぶ	
	れんこんと小松菜のピリ辛いため		とりにく		こまつな	れんこん しょうが	さとう	ごまあぶら
	きなこムース						きなこムース	

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



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。