

# 令和6年9月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

| 日<br>／<br>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             |                            | たんぱく質<br>(たんぱく質)<br>(たんぱく質) |
|-------------|---------------------|------------------------|------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|             |                     | たんぱく質                  | 無機質              | ビタミン                 |                        | 炭水化物                      | 脂質                         |                             |
|             | 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品         | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜                | その他の野菜<br>果物・きのこ       | 米・パン・めん<br>芋・砂糖           | 油脂・種実類                     | たんぱく質<br>(たんぱく質)<br>(たんぱく質) |
| 3<br>火      | 金芽玄米ごはん             |                        | 飲用牛乳             |                      |                        | こめ げんまい                   |                            | 688                         |
|             | カレーシチュー             | ぶたにく                   |                  | にんじん あかパプリカ<br>きパプリカ | たまねぎ えだまめ<br>しょうが にんにく | じゃがいも                     | カレールー                      | 23.3                        |
|             | まぐろカツ               | まぐろ                    |                  |                      | たまねぎ しょうが              | パンこ こむぎこ                  | こめあぶら                      |                             |
|             | 冷凍みかん               |                        |                  |                      | みかん                    |                           |                            |                             |
| 4<br>水      | 肉みそあん<br>(ソフトめん・あん) | 牛乳                     | ぶたにく たいす<br>まめみそ | 飲用牛乳                 | にんじん<br>さやいんげん         | たまねぎ<br>ほししいたけ            | ソフトめん<br>さとう でんぶん          | 649                         |
|             | 鶏肉のねぎ塩焼き            | とりにく                   | とりにく             |                      | ねぎ                     |                           |                            | 31.5                        |
|             | 千草あえ                |                        | あぶらあげ            | ひじき                  | こまつな にんじん              | もやし                       | さとう                        | ごま ごまあぶら                    |
| 5<br>木      | ご飯                  | 牛乳                     | 飲用牛乳             |                      |                        | こめ                        |                            | 612                         |
|             | ベーコンと野菜のラタトゥイユ      | ベーコン                   |                  | ピーマン<br>かぼちゃ トマト     | なす たまねぎ<br>ズッキーニ にんにく  | さとう                       | オリーブオイル                    | 17.9                        |
|             | コロッケ                |                        |                  |                      | たまねぎ                   | じゃがいも パンこ<br>こむぎこ         | こめあぶら                      |                             |
|             | コールスロー              |                        |                  | にんじん                 | キャベツ とうもろこし            |                           | ドレッシング                     |                             |
| 6<br>金      | ご飯                  | 牛乳                     | 飲用牛乳             |                      |                        | こめ                        |                            | 561                         |
|             | ちくわの利休揚げ            | ちくわ                    |                  |                      |                        | こむぎこ                      | ごま こめあぶら                   | 19.8                        |
|             | 実だくさんみそ汁            | とうふ あぶらあげ<br>こめみそ まめみそ |                  | にんじん こまつな            | こんにゃく たまねぎ             | じゃがいも                     |                            |                             |
| 9<br>月      | きゅうりとわかめの三杯酢        |                        | わかめ              |                      | きゅうり                   | さとう                       |                            |                             |
|             | 菊ちらし寿司<br>(麦ご飯・具)   | 牛乳                     | まぐろあぶらづけ         | 飲用牛乳                 | にんじん                   | れんこん きく<br>ほししいたけ<br>えだまめ | こめ おおむぎ<br>さとう             | 588                         |
|             | けんちんしのだ<br>[甘みそ]    | とうふ あぶらあげ<br>たら        | ひじき              | にんじん                 |                        |                           |                            | 21.2                        |
|             | とうがん汁               | とうふ                    |                  | こまつな                 | とうがん こんにゃく             | でんぶん                      |                            |                             |
| 10<br>火     | ご飯                  | 牛乳                     | 飲用牛乳             |                      |                        | こめ                        |                            | 604                         |
|             | いわしのオレンジ煮           | いわし                    |                  |                      | オレンジかじゅう<br>オレンジピール    |                           |                            | 25.0                        |
|             | 肉じゃが                | ぶたにく                   |                  | にんじん                 | こんにゃく たまねぎ<br>えだまめ     | じゃがいも さとう                 |                            |                             |
| 11<br>水     | しそきゅうり              |                        |                  | あかじそ                 | きゅうり                   |                           | ごま                         |                             |
|             | 黒ロールパン              | 牛乳                     | 飲用牛乳             |                      |                        | くろロールパン                   |                            | 646                         |
|             | ハンバーグのデミグラスソースかけ    | ぶたにく とりにく              |                  |                      | たまねぎ しめじ               | さとう                       | ハヤシルウ<br>デミグラスソース<br>こめあぶら | 26.5                        |
|             | コーンスープ              | ベーコン                   | ぎゅうにゅう           | パセリ                  | たまねぎ とうもろこし            | じゃがいも                     | ポタージュのもと                   |                             |
| 12<br>木     | キャベツのアーモンドサラダ       |                        |                  | にんじん                 | キャベツ きゅうり<br>レモンかじゅう   | さとう                       | アーモンド<br>こめあぶら             |                             |
|             | ご飯                  | 牛乳                     | 飲用牛乳             |                      |                        | こめ                        |                            | 605                         |
|             | 鶏肉とレバーのねぎソース        | とりにく とりレバー             |                  | ねぎ                   | しょうが                   | でんぶん さとう                  | こめあぶら                      | 24.9                        |
| 13<br>金     | 野菜の豆乳みそ汁            | なまあげ とうにゅう<br>あわせみそ    |                  | こまつな                 | だいこん たまねぎ              | じゃがいも                     |                            |                             |
|             | にんじんしりしり            | まぐろあぶらづけ               |                  | にんじん                 | もやし                    |                           | こめあぶら                      |                             |
|             | ご飯                  | 牛乳                     | 飲用牛乳             |                      |                        | こめ                        |                            | 573                         |
|             | 豆腐のオイスターソースいため      | ぶたにく とうふ               |                  | チンゲンサイ<br>にんじん       | たまねぎ たけのこ              | さとう でんぶん                  | ごまあぶら                      | 23.7                        |
| 17<br>火     | ほうれん草しゅうまい (2個)     | ぶたにく                   |                  | ほうれんそう               | たまねぎ                   | しゅうまいのかわ                  |                            |                             |
|             | もやしときゅうりのナムル        |                        |                  |                      | きゅうり もやし<br>しょうが       |                           | ごまあぶら                      |                             |
|             | ご飯                  | 牛乳                     | 飲用牛乳             |                      |                        | こめ                        |                            | 710                         |
|             | さばの塩焼き              | さば                     |                  |                      |                        | さといも<br>さとう               |                            | 32.4                        |
| 17<br>火     | 里芋と根菜のそぼろ煮          | とりにく なまあげ<br>まめみそ      |                  | にんじん                 | こんにゃく えだまめ<br>だいこん ごぼう |                           |                            |                             |
|             | 小松菜ともやしのいそ香あえ       |                        | のり               | こまつな                 | もやし                    | さとう                       |                            |                             |
| 17<br>火     | つきみだんご              |                        |                  |                      |                        | つきみだんご                    |                            |                             |
|             | 月見団子                |                        |                  |                      |                        |                           |                            |                             |
| 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<br>650キロカロリー     | たんぱく質基準値<br>26.8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》



小学校

|    |   |                      |    |                           |                |                       |                                      |                      |          |
|----|---|----------------------|----|---------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|----------------------|----------|
| 18 | 水 | 五目うどん<br>(白玉うどん・汁)   | 牛乳 | ぶたにく かまぼこ<br>あぶらあげ        | いんよう牛乳         | にんじん こまつな             | たまねぎ<br>ほししいたけ                       | しらたまうどん<br>でんぶん      | 657      |
|    |   | メンチカツ                |    | ぶたにく                      |                |                       | たまねぎ                                 | パンこ こむぎこ             | 27.1     |
|    |   | ひよこ豆と枝豆のサラダ          |    |                           |                |                       | キャベツ えだまめ                            | ひよこまめ                | ドレッシング   |
| 19 | 木 | ご飯                   | 牛乳 |                           | 飲用牛乳           |                       |                                      | こめ                   |          |
|    |   | 五目厚焼き卵               |    | たまご とりく                   |                | ほうれんそう<br>にんじん        | しいたけ たけのこ                            |                      | 586      |
|    |   | 野菜と生揚げの豆乳煮           |    | ぶたにく なまあげ<br>とうきゅう        | チンゲンサイ         | たまねぎ キャベツ<br>たけのこ しめじ |                                      | ごま                   | 24.4     |
|    |   | すき昆布のいため煮 (岩手県)      |    | はんぺん                      | こんぶ            | にんじん                  |                                      | さとう                  | こめあぶら    |
| 20 | 金 | ご飯                   | 牛乳 |                           | 飲用牛乳           |                       |                                      | こめ                   |          |
|    |   | 春巻き                  |    | ぶたにく                      |                | にんじん にら               | キャベツ もやし<br>エリンギ                     | はるまきのかわ              | こめあぶら    |
|    |   | 中華スープ                |    | かまぼこ とうふ                  | チンゲンサイ         | たけのこ たまねぎ             | はるさめ でんぶん                            | ごまあぶら                | 19.5     |
|    |   | 切り干し大根のカレーいため        |    | ぶたにく                      |                | にんじん<br>さやいんげん        | きりほしだいこん                             | じゃがいも さとう            | こめあぶら    |
| 24 | 火 | ご飯                   | 牛乳 |                           | 飲用牛乳           |                       |                                      | こめ                   |          |
|    |   | ささみフライのトマトソースがけ      |    | とりく                       |                | トマト                   | なす えだまめ<br>みかんかじゅう                   | パンこ こむぎこ<br>さとう でんぶん | こめあぶら    |
|    |   | 野菜とベーコンのコンソメみそスープ    |    | ベーコン こめみそ<br>まめみそ         | チンゲンサイ<br>にんじん | たまねぎ キャベツ             |                                      | オリーブオイル              | 24.9     |
|    |   | 切り干し大根としらすのうめふりかけ    |    | しらすほし                     | だいこんば<br>あおじそ  | きりほしだいこん<br>うめ        | さとう                                  | ごま ごまあぶら             |          |
| 25 | 水 | 小型ロールパン              | 牛乳 | ふりかけです                    | 飲用牛乳           |                       |                                      | こがねロールパン             | 620      |
|    |   | 野菜たっぷり焼きそば           |    | ぶたにく ちくわ                  | チンゲンサイ<br>にんじん | キャベツ たまねぎ             | ちゅうかさそば                              | こめあぶら                | 24.3     |
|    |   | 肉団子の甘辛煮 (2個)         |    | とりく                       |                | たまねぎ                  |                                      |                      |          |
|    |   | さわやかフルーツゼリー          |    |                           |                | おうとう<br>パイナップル        | りんごゼリー                               |                      |          |
| 26 | 木 | ご飯                   | 牛乳 |                           | 飲用牛乳           |                       |                                      | こめ                   |          |
|    |   | ビビンバの具               |    | ぶたにく                      |                | こまつな                  | もやし にんにく<br>ほししいたけ                   | さとう                  | ごま ごまあぶら |
|    |   | 野菜しゅうまい (2個)         |    | たら                        |                | にんじん                  | たまねぎ どうもろこし<br>エリンギ しめじ<br>ひらたけ しょうが | しゅうまいのかわ             | 26.1     |
|    |   | わかめスープ               |    | ベーコン<br>とうふ かまぼこ          | わかめ            | にんじん ねぎ               | たけのこ たまねぎ<br>どうもろこし                  | ごまあぶら                |          |
| 27 | 金 | ご飯                   | 牛乳 |                           | 飲用牛乳           |                       |                                      | こめ                   |          |
|    |   | 子持ちししゃもフライのレモン煮 (2個) |    | こもちししゃも                   |                |                       | レモンかじゅう                              | パンこ こむぎこ<br>さとう でんぶん | こめあぶら    |
|    |   | ◆切りほし大根がおいしいとん汁!     |    | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ<br>まめみそ | にんじん           | こんこやく<br>きりほしだいこん     |                                      |                      | 24.4     |
|    |   | キャベツの昆布あえ            |    | こんぶ                       | チンゲンサイ<br>にんじん | キャベツ                  |                                      | ごまあぶら                |          |
| 30 | 月 | ご飯                   | 牛乳 |                           | 飲用牛乳           |                       |                                      | こめ                   |          |
|    |   | きのこストロガノフ            |    | ぶたにく                      | だっしふんにゅう       | にんじん パセリ              | たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム<br>しめじ えのきたけ    | デミグラスソース<br>ハヤシルウ    | 622      |
|    |   | 白身魚の香草焼き             |    | ホキ                        |                | バジル                   |                                      | こめあぶら                | 27.8     |
|    |   | 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   |

愛知県産の食材  
(今月の予定)

主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 飲用牛乳 あおじそ チンゲンサイ ねぎ パセリ とうがん なす だいず みそ  
とうにゅう きりほしだいこん ほししいたけ ぶたにく しらすほし にんじん れんこん みかんかじゅう れいとうみかん

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは  
「岩手県」です。

おすすめ

食まる5人がそろって  
朝食の組み合わせ

すき昆布のいため煮

「すき昆布のいため煮」は、すき昆布をはんぺんやにんじんと一緒にしょうゆ、砂糖、酒で炒め煮にしたものです。すき昆布は食物繊維やミネラルが豊富で、やわらかな歯ごたえがある岩手県の特産品です。昭和44年頃、沿岸部の普代村で昆布の養殖とすき昆布の加工が始まり、保存食として岩手県全体に広まりました。現在でも日常的に家庭料理として食べられ、広く地域に根付いています。

切り干し大根としらすの  
うめふりかけのおにぎり  
9月24日  
※日にちは給食での実施日



成長期に必要なカルシウムがたっぷりの切り干し大根としらすのうめふりかけは、作り置きもできます。朝の忙しい時間でも簡単に栄養補給ができるのでおすすめです。