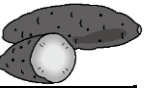


令和6年10月分 予定献立表

小学校

刈谷市学校給食センター



日 曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		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 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	
1 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		607
	あじの南蛮漬け（2個）	あじ			たまねぎ	でんぶん さとう	こめあぶら	22.3
	生揚げと里芋のみそ汁	なまあげ まめみそ		ねぎ にんじん	はくさい ごぼう	さといも		
	チンゲンサイとキャベツの昆布あえ		こんぶ	チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	
2 水	ジャージャンめん 牛乳 （ラーメン・スープ）	ぶたにく はんぺん まめみそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ にんにく	ラーメン でんぶん さとう	ごまあぶら	701
	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	29.6
	切り干し大根入り海そうサラダ		かいそう		キャベツ きりぼしだいこん			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
3 木	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく		ねぎ				612
	じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく だいず ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		25.5
	キャベツのごま酢あえ				キャベツ もやし	さとう	ごま	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
4 金	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ	さけなかぼね		だいこん			571
	ちゃんこ煮	とりにく だんご やきどうふ		チンゲンサイ	たまねぎ はくさい えのきたけ にんにく	はるさめ		24.9
	じゃが芋のカレーきんぴら			にんじん		じゃがいも さとう	こめあぶら	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
7 月	ピーズマーボー	ぶたにく だいず とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	656
	コーンしゅうまい（2個）	たら とうふ			とうもろこし たまねぎ	しゅうまいのかわ		27.0
	中華サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
8 火	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	こめあぶら	617
	里芋と鶏肉の煮付け	とりにく なまあげ		さやいんげん にんじん	たまねぎ	さといも さとう		24.5
	大根とわかめの和風サラダ		わかめ		だいこん とうもろこし		ドレッシング	
	ナン 牛乳		飲用牛乳			ナン		
9 水	チキンとひよこ豆のカレー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく しめじ	ひよこまめ	こめあぶら カレールー	611
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.2
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ			
	ご飯 牛乳 白の愛護デー		飲用牛乳			こめ		
10 木	鶏肉とレバーの黒酢がらめ 	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	573
	中華スープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	はるさめ		24.5
	ほうれん草ともやしのナムル			ほうれんそう	もやし しょうが		ごまあぶら	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
11 金	野菜はんぺんのお好みソース	たら いか	あおのり	ねぎ	キャベツ しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	572
	五目煮	とりにく かりん しょうが なまあげ		にんじん	こんにやく えだまめ ほししいたけ	じゃがいも さとう		22.6
	小松菜のごまあえ			こまつな	はくさい	さとう	ごま	
	秋の香りくり混ぜご飯 牛乳 （麦ご飯・具）	とりにく	飲用牛乳	にんじん	えだまめ しめじ えのきたけ 	こめ おおむぎ くり さとう		590
15 火	さばの塩こうじ焼き 	さば						27.5
	けんちん汁	とうふ		こまつな	こんにやく はくさい だいこん ごぼう	さといも	ごまあぶら	
	きのこカレーうどん 牛乳 （白玉うどん・汁） 	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	ねぎ	たまねぎ ししいたけ えのきたけ	しらたまうどん でんぶん	カレールー	668
	大学芋 	だいがく芋		にんじん 	こんにやく	さつまいも さとう	こめあぶら ごま	20.4
	にんじんのおかかいため	がつおぶし		にんじん		さとう	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	エネルギー基準値 650キロカロリー	たんぱく質基準値 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

17	木	ご飯 厚焼き卵	牛乳 たまご	飲用牛乳			こめ		576
		鶏じゃが	とりにく ちくわ		さやいんげん にんじん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう		21.8
		キャベツと大根のレモンあえ				キャベツ だいこん レモンかじゅう	さとう		
18	金	ご飯 いわしの煮付け	牛乳 いわし	飲用牛乳		しょうが		こめ	624
		ご汁	とりにく 刈谷市産だいず あぶらあげ こめみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい ごぼう だいこん			26.7
		かぼちゃのいとこ煮【茨城県】			かぼちゃ	あずき さとう	こめあぶら		
21	月	◆切り干し大根の混ぜご飯 (麦ご飯・具)	牛乳 まぐろあぶらづけ あぶらあげ	飲用牛乳 こんぶ	あおじそ にんじん	きりぼしだいこん	こめ おおむぎ		597
		れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.1
		豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ		こまつな	こんにゃく ごぼう キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
22	火	ご飯 子持ちししゃもフライ (2個) [ソース]	牛乳	飲用牛乳 こもちししゃも			こめ		644
		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 たけのこ しょうが しめじ	でんぶん	ごまあぶら	25.3
		ひよこ豆と枝豆の中華サラダ				もやし えだまめ	ひよこまめ	ドレッシング	
23	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		639
		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 マッシュルーム	パンこ さとう		23.8
		コーンスープ		ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター ポタージュのもと	
		ぶどうゼリーのフルーツあえ				りんご おうとう	ぶどうゼリー		
24	木	ご飯 さわらの西京焼き	牛乳 さわら こめみそ	飲用牛乳			こめ		601
		生揚げのうま煮	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう		27.5
		切り干し大根の赤じそあえ			あかじそ	きりぼしだいこん			
25	金	ご飯 ポークビーンズ	牛乳 ぶたにく 刈谷市産だいず	飲用牛乳 だっしふんにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	こめ		641
		オムレツ	たまご				じゃがいも さとう	こめあぶら	26.3
		ひじきサラダ		ひじき	こまつな	とうもろこし	さとう	ドレッシング	
28	月	ご飯 レバー入りつくね (2個)	牛乳 とりにく とりレバー	飲用牛乳		たまねぎ しょうが	こめ		576
		さつま芋とれんこんの豆乳みそ汁	あぶらあげ とうにゅう あわせみそ		にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ	さつまいも		20.2
		アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	アーモンド	
29	火	ご飯 ちくわのカレー揚げ	牛乳 ちくわ	飲用牛乳			こめ		608
		大根のそぼろ煮	とりにく なまあげ		にんじん	こんにゃく だいこん たまねぎ えだまめ	こむぎこ	こめあぶら	25.2
		ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすぼし ひじき	にんじん ピーマン		さとう		
30	水	ご飯 高野豆腐のいり煮	牛乳 とりにく ちくわ こやどろふ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	こめ		691
		チーズミンチカツ	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	さといも さとう		28.6
		切り干し大根とベーコンのいため物	ベーコン		こまつな	きりぼしだいこん れんこん エリンギ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	
							さとう		
31	木	ご飯 五穀ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ おおむぎ げんまい きび		666
		ポークストロガノフ	ぶたにく	だっしふんにゅう	トマト	たまねぎ えだまめ しめじ		バター デミグラスソース ハヤシルウ	23.7
		じゃが芋とかぼちゃのごまサラダ			かぼちゃ にんじん	とうもろこし	じゃがいも	ごま ドレッシング	
		みかん				みかん			

愛知県産の食材 (今月の予定) 主食用(こめ(刈谷市産)こむぎ) 飲用牛乳 あおじそ こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん しいたけ ぶたにく しらすぼし れんこん あおのりこ だいず とうにゅう みそ きりぼしだいこん ほししいたけ

かぼちゃのいとこ煮

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「茨城県」です。

いとこ煮は、主に野菜や豆で作る煮物のことです。野菜や豆は畑で取れるもので、似ていることから、「いとこ」という料理名で呼ばれるようになりました。祝いの席でお供えた野菜や豆を、行事の後に煮て食べたことが、この料理の始まりであるといわれています。かぼちゃや小豆は保存性も高く、昔から貴重な栄養源でもあったことから、現代にも受け継がれています。