

# 令和6年10月分 予定献立表

中学校

刈谷市学校給食センター



| 日<br>曜  | 献立名<br>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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|---------|---------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------|-------------------------|------------------------|---------------|---------------------------------|
|         |                           | たんぱく質                 | 無機質                     | ビタミン           |                         | 炭水化物                   | 脂質            |                                 |
|         |                           | 1 群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2 群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3 群<br>緑黄色野菜   | 4 群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ | 5 群<br>米・パン・めん<br>芋・砂糖 | 6 群<br>油脂・種実類 |                                 |
| 1<br>火  | ご飯 牛乳                     |                       | 飲用牛乳                    |                |                         | 米                      |               |                                 |
|         | あじの南蛮漬け（2個）               | あじ                    |                         |                | 玉ねぎ                     | でん粉 砂糖                 | 米油            | 733                             |
|         | 生揚げと里芋のみそ汁                | 生揚げ 豆みそ               |                         | ねぎ にんじん        | 白菜 ごぼう                  | 里芋                     |               | 25.1                            |
| 2<br>水  | チンゲンサイとキャベツの昆布あえ          |                       | 昆布                      | チンゲンサイ         | キャベツ                    |                        | ごま油           |                                 |
|         | ジャージャンめん 牛乳<br>（ラーメン・スープ） | 豚肉 はんぺん<br>豆みそ        | 飲用牛乳                    | にんじん ねぎ        | 玉ねぎ えのきたけ<br>干しいたけ にんにく | ラーメン<br>でん粉 砂糖         | ごま油           | 843                             |
|         | 揚げぎょうざ（3個）                | 豚肉                    |                         | にら             | キャベツ 玉ねぎ<br>にんにく        | ぎょうざの皮                 | 米油            | 35.0                            |
| 3<br>木  | 切り干し大根入り海そうサラダ            |                       | 海そう                     |                | キャベツ 切り干し大根             |                        |               |                                 |
|         | ご飯 牛乳                     |                       | 飲用牛乳                    |                |                         | 米                      |               |                                 |
|         | 鶏肉のねぎ塩焼き                  | 鶏肉                    |                         | ねぎ             |                         |                        |               | 774                             |
| 4<br>金  | じゃが芋のそぼろ煮                 | 豚肉 大豆 ちくわ             |                         | にんじん<br>さやいんげん | 玉ねぎ                     | じゃが芋<br>砂糖             | ごま            | 30.6                            |
|         | キャベツのごま酢あえ                |                       |                         |                | キャベツ もやし                | 砂糖                     |               |                                 |
|         | ご飯 牛乳                     |                       | 飲用牛乳                    |                |                         | 米                      |               |                                 |
| 7<br>月  | さけのみぞれ銀紙焼き                | さけ                    | さけ中骨                    |                | 大根                      |                        |               | 718                             |
|         | ちゃんこ煮                     | 鶏肉団子 焼き豆腐             |                         | チンゲンサイ         | 玉ねぎ 白菜<br>えのきたけ にんにく    | はるさめ                   |               | 29.5                            |
|         | じゃが芋のカレーきんぴら              |                       |                         | にんじん           |                         | じゃが芋 砂糖                | 米油            |                                 |
| 8<br>火  | ご飯 牛乳                     |                       | 飲用牛乳                    |                |                         | 米                      |               |                                 |
|         | ビーンズマーボー                  | 豚肉 大豆 豆腐<br>豆みそ       |                         | にんじん ねぎ        | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく        | 砂糖 でん粉                 | ごま油           | 801                             |
|         | コーンしゅうまい（2個）              | たら 豆腐                 |                         |                | とうもろこし 玉ねぎ              | しゅうまいの皮                |               | 31.4                            |
| 9<br>水  | 中華サラダ                     |                       |                         | にんじん           | キャベツ きゅうり               | 砂糖                     | ごま油 ごま        |                                 |
|         | ご飯 牛乳                     |                       | 飲用牛乳                    |                |                         | 米                      |               |                                 |
|         | ハンバーグの照り焼きソースかけ           | 豚肉 鶏肉                 |                         |                | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく        | 砂糖 でん粉                 | 米油            | 774                             |
| 10<br>木 | 里芋と鶏肉の煮付け                 | 鶏肉 生揚げ                |                         | さやいんげん<br>にんじん | 玉ねぎ                     | 里芋 砂糖                  |               | 28.9                            |
|         | 大根とわかめの和風サラダ              |                       | わかめ                     |                | 大根 とうもろこし               |                        | ドレッシング        |                                 |
|         | ナン 牛乳                     |                       | 飲用牛乳                    |                |                         | ナン                     |               |                                 |
| 11<br>金 | チキンとひよこ豆のカレー              | 鶏肉 豚レバー               |                         | にんじん トマト       | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく しめじ    | ひよこ豆                   | 米油 カレールー      | 727                             |
|         | コロッケ                      |                       |                         |                | 玉ねぎ                     | じゃが芋 パン粉<br>小麦粉        | 米油            | 30.2                            |
|         | 福神あえ                      |                       |                         |                | キャベツ 福神漬                |                        |               |                                 |
| 12<br>土 | ご飯 牛乳 白の愛護デー              |                       | 飲用牛乳                    |                |                         | 米                      |               |                                 |
|         | 鶏肉とレバーの黒酢がらめ              | 鶏レバー 鶏肉               |                         |                | しょうが                    | でん粉 砂糖                 | 米油            | 721                             |
|         | 中華スープ                     | 豚肉 豆腐                 |                         | にんじん ねぎ        | 白菜 干しいたけ                | はるさめ                   |               | 29.0                            |
| 13<br>日 | ほうれん草ともやしのナムル             |                       |                         | ほうれん草          | もやし しょうが                |                        | ごま油           |                                 |
|         | ご飯 牛乳                     |                       | 飲用牛乳                    |                |                         | 米                      |               |                                 |
|         | 野菜はんぺんのお好みソース             | たら いか                 | 青のり粉                    | ねぎ             | キャベツ しょうが               | 砂糖 でん粉                 | 米油            | 723                             |
| 14<br>月 | 五目煮                       | 鶏肉 刈谷市産大豆<br>生揚げ      |                         | にんじん           | こんにやく 枝豆<br>干しいたけ       | じゃが芋 砂糖                |               | 26.9                            |
|         | 小松菜のごまあえ                  |                       |                         | 小松菜            | 白菜                      | 砂糖                     | ごま            |                                 |
|         | 秋の香りくり混ぜご飯<br>（麦ご飯・具）     | 鶏肉                    | 飲用牛乳                    | にんじん           | 枝豆 しめじ<br>えのきたけ         | 米 大麦<br>くり 砂糖          |               | 728                             |
| 15<br>火 | さばの塩こうじ焼き                 | さば                    |                         |                |                         |                        |               |                                 |
|         | けんちん汁                     | 豆腐                    |                         | 小松菜            | こんにやく 白菜<br>大根 ごぼう      | 里芋                     | ごま油           | 32.7                            |
|         | プチ洋なしゼリー                  |                       |                         |                |                         | ゼリー                    |               |                                 |
| 16<br>水 | きのこカレーうどん<br>（白玉うどん・汁）    | 豚肉 かまぼこ 油揚げ           | 飲用牛乳                    | ねぎ             | 玉ねぎ しめじ<br>えのきたけ        | 白玉うどん<br>でん粉           | カレールー         | 791                             |
|         | 大学芋                       |                       |                         |                |                         | さつま芋 砂糖                | 米油 ごま         | 23.2                            |
|         | にんじんのおかかいため               | かつお節                  |                         | にんじん           | こんにやく                   | 砂糖                     | ごま油           |                                 |

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

たんぱく質基準値

830kcal

34.2g

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。

# 中学校

|         |                          |                         |              |            |                 |                           |             |                          |      |
|---------|--------------------------|-------------------------|--------------|------------|-----------------|---------------------------|-------------|--------------------------|------|
| 17<br>木 | ご飯                       | 牛乳                      |              | 飲用牛乳       |                 |                           | 米           |                          |      |
|         | 厚焼き卵                     | 卵                       |              |            |                 |                           |             |                          | 739  |
|         | 鶏じゃが                     | 鶏肉 ちくわ                  |              |            | さやいんげん<br>にんじん  | 玉ねぎ 干しいたけ                 | じゃが芋 砂糖     |                          | 26.8 |
|         | キャベツと大根のレモンあえ            |                         |              |            |                 | キャベツ 大根<br>レモン果汁          | 砂糖          |                          |      |
| 18<br>金 | ご飯                       | 牛乳                      |              | 飲用牛乳       |                 |                           | 米           |                          |      |
|         | いわしの煮付け                  | いわし                     |              |            |                 | しょうが                      |             |                          | 759  |
|         | ご汁                       | 鶏肉 刈谷市産大豆<br>油揚げ 米みそ    |              |            | にんじん<br>ねぎ      | こんにやく 白菜<br>ごぼう 大根        |             |                          | 29.8 |
|         | かぼちゃのいとこ煮【茨城県】           |                         |              |            | かぼちゃ            |                           | あずき 砂糖      | 米油                       |      |
| 21<br>月 | ◆切り干し大根の混ぜご飯<br>(麦ご飯・具)  | 牛乳                      | まぐろ油漬<br>油揚げ | 飲用牛乳<br>昆布 | 青じそ にんじん        | 切り干し大根                    | 米 大麦        |                          | 746  |
|         | れんこんサンドフライ               | 鶏肉                      |              |            |                 | れんこん 玉ねぎ<br>しいたけ          | パン粉 小麦粉     | 米油                       | 28.9 |
|         | 豚汁                       | 豚肉 豆腐<br>豆みそ            |              |            | 小松菜             | こんにやく ごぼう<br>キャベツ 玉ねぎ     | じゃが芋        |                          |      |
|         |                          |                         |              |            |                 |                           |             |                          |      |
| 22<br>火 | ご飯                       | 牛乳                      |              | 飲用牛乳       |                 |                           | 米           |                          |      |
|         | 子持ちししゃもフライ (3個)<br>[ソース] |                         |              | 子持ちししゃも    |                 |                           | パン粉 小麦粉     | 米油                       | 841  |
|         | たっぷりキャベツの中華煮             | 豚肉 かまぼこ                 |              |            | にんじん<br>チンゲンサイ  | キャベツ 玉ねぎ<br>たけのこ しょうが しめじ | でん粉         | ごま油                      | 31.2 |
|         | ひよこ豆と枝豆の中華サラダ            |                         |              |            |                 | もやし 枝豆                    | ひよこ豆        | ドレッシング                   |      |
| 23<br>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                 | 豚肉                      |              |            |                 | 玉ねぎ マッシュルーム               | パン粉 砂糖      |                          | 788  |
|         | コーンスープ                   |                         |              | 牛乳         | にんじん パセリ        | 玉ねぎ とうもろこし                | じゃが芋        | バター<br>ポタージュの素           | 28.7 |
|         | ぶどうゼリーのフルーツあえ            |                         |              |            |                 | りんご 黄桃                    | ぶどうゼリー      |                          |      |
| 24<br>木 | ご飯                       | 牛乳                      |              | 飲用牛乳       |                 |                           | 米           |                          |      |
|         | さわらの西京焼き                 | さわら 米みそ                 |              |            |                 |                           |             |                          | 759  |
|         | 生揚げのうま煮                  | 鶏肉 生揚げ                  |              |            | にんじん<br>さやいんげん  | 玉ねぎ 干しいたけ                 | じゃが芋 砂糖     |                          | 33.1 |
|         | 切り干し大根の赤じそあえ             |                         |              |            | 赤じそ             | きゅうり 切り干し大根               |             |                          |      |
| 25<br>金 | ご飯                       | 牛乳                      |              | 飲用牛乳       |                 |                           | 米           |                          |      |
|         | ポークビーンズ                  | 豚肉 刈谷市産大豆               |              | 脱脂粉乳       | にんじん<br>パセリ トマト | 玉ねぎ                       | じゃが芋 砂糖     | 米油                       | 821  |
|         | オムレツ                     | 卵                       |              |            |                 |                           |             |                          | 32.4 |
|         | ひじきサラダ                   |                         |              | ひじき        | 小松菜             | とうもろこし                    | 砂糖          | ドレッシング                   |      |
| 28<br>月 | ご飯                       | 牛乳                      |              | 飲用牛乳       |                 |                           | 米           |                          |      |
|         | レバー入りつくね (3個)            | 鶏肉 鶏レバー                 |              |            |                 | 玉ねぎ しょうが                  |             |                          | 748  |
|         | さつま芋とれんこんの豆乳みそ汁          | 油揚げ 豆乳<br>合わせみそ         |              |            | にんじん ねぎ         | れんこん 玉ねぎ                  | さつま芋        |                          | 25.0 |
|         | アーモンドあえ                  |                         |              |            | ほうれん草           | キャベツ もやし                  | 砂糖          | アーモンド                    |      |
| 29<br>火 | ご飯                       | 牛乳                      |              | 飲用牛乳       |                 |                           | 米           |                          |      |
|         | ちくわのカレー揚げ                | ちくわ                     |              |            |                 |                           | 小麦粉         | 米油                       | 762  |
|         | 大根のそぼろ煮                  | 鶏肉 生揚げ<br>まぐろ油漬<br>かつお節 |              |            | にんじん            | こんにやく 大根<br>玉ねぎ 枝豆        | 砂糖          |                          | 30.0 |
|         | ひじきとじゃこのふりかけ             |                         |              | しらす干し ひじき  | にんじん ピーマン       |                           | 砂糖          |                          |      |
| 30<br>水 | ご飯                       | 牛乳                      |              | 飲用牛乳       |                 |                           | 米           |                          |      |
|         | 高野豆腐のいり煮                 | 鶏肉 ちくわ<br>高野豆腐          |              |            | にんじん<br>さやいんげん  | こんにやく ごぼう                 | 里芋 砂糖       |                          | 862  |
|         | チーズミンチカツ                 | 豚肉                      |              | チーズ        |                 | 玉ねぎ                       | パン粉 小麦粉     | 米油                       | 33.9 |
|         | 切り干し大根とベーコンのいため物         | ベーコン                    |              |            | 小松菜             | 切り干し大根<br>れんこん エリンギ       | 砂糖          |                          |      |
| 31<br>木 | 五穀ご飯                     | 牛乳                      |              | 飲用牛乳       |                 |                           | 米 大麦 玄米 きび  |                          |      |
|         | ポークストロガノフ                | 豚肉 鶏レバー                 |              | 脱脂粉乳       | トマト             | 玉ねぎ 枝豆 しめじ                |             | バター<br>デミグラスソース<br>ハヤシルー | 832  |
|         | 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                    | じゃが芋        | ごま ドレッシング                | 28.8 |
|         | みかん                      |                         |              |            |                 | みかん                       |             |                          |      |

愛知県産の食材 主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 青じそ 小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ ほうれん草 大根  
(今月の予定) しいたけ 豚肉 しらす干し れんこん 青のり粉 大豆 豆乳 みそ 切り干し大根 干しいたけ

## 日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「茨城県」です。

### かぼちゃのいとこ煮

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。祝いの席でお供えした野菜や豆を、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。