

令和6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)
		たんばく質 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	
1 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	あじの南蛮漬け	あじ			玉ねぎ	でん粉 砂糖	米油	407
	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		16.1
	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	
2 水	ジャージャンめん (ラーメン・スープ) 牛乳	豚肉 はんぺん 豆みそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	ラーメン でん粉 砂糖	ごま油	550
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ぎょうざの皮	米油	24.1
	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			
3 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉		ねぎ				446
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 大豆 ちくわ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		20.3
	キャベツのごま酢あえ				キャベツ もやし	砂糖	ごま	
4 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			455
	ちゃんこ煮	鶏肉 団子 焼き豆腐		チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ にんにく	はるさめ		20.3
	じゃが芋のカレーきんぴら			にんじん		じゃが芋 砂糖	米油	
7 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	ビーンズマーボー	豚肉 大豆 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	455
	コーンしゅうまい	たら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮		20.4
	中華サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
8 火	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 にんにく	砂糖 でん粉	米油	455
	里芋と鶏肉の煮付け	鶏肉 生揚げ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ	里芋 砂糖		19.3
	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	
9 水	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	チキンとひよこ豆のカレー	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが しめじ	ひよこ豆	米油 カレールウ	506
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	17.7
	福神あえ				キャベツ 福神漬け			
10 木	ご飯 牛乳 自の愛護デー		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	414
	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		19.4
	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	
11 金	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	432
	五目煮	鶏肉 刈谷市産大豆 生揚げ		にんじん	こんにゃく 枝豆 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		18.8
	小松菜のごまあえ			小松菜	白菜	砂糖	ごま	
15 火	秋の香りくり混ぜご飯 (麦ご飯・具) 牛乳	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	枝豆 しめじ えのきたけ	米 大麦 り 砂糖		455
	さばの塩こうじ焼き	さば						24.2
	けんちん汁	豆腐		小松菜	こんにゃく 白菜 大根 ごぼう	里芋	ごま油	
16 水	きのこカレーうどん (白玉うどん・汁) 牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	ねぎ	玉ねぎ しめじ えのきたけ	白玉うどん でん粉	カレールウ	547
	大学芋					さつま芋 砂糖	米油 ごま	17.2
	にんじんのおかかいため	かつお節		にんじん	こんにゃく	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
490kcal

たんばく質基準値
20.2g

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。

《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

17 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	厚焼き卵	卵							433
	鶏じゃが	鶏肉 ちくわ			さやいんげん にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		18.5
	キャベツと大根のレモンあえ					キャベツ 大根 レモン果汁	砂糖		
18 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの煮付け	いわし				しょうが			461
	ご汁	鶏肉 刈谷市産大豆 油揚げ 米みそ			にんじん ねぎ	こんにゃく 白菜 ごぼう 大根			21.2
	かぼちゃのいとこ煮【茨城県】				かぼちゃ		あずき 砂糖	米油	
21 月	◆切り干し大根の混ぜご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	まぐろ油揚げ 油揚げ	飲用牛乳 昆布	青じそ にんじん	切り干し大根	米 大麦		458
	れんこんサンドフライ	れんこん	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉	米油	19.8
	豚汁	豚肉 豆腐 豆みそ			小松菜	こんにゃく ごぼう キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋		
22 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	子持ちししゃもフライ			子持ちししゃも			パン粉 小麦粉	米油	444
	[ソース]								
	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 たけのこ しょうが しめじ	でん粉	ごま油	18.6
23 水	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	
	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		491
	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 ポタージュの素	18.8
24 木	ぶどうゼリーのフルーツあえ					りんご 黄桃	ぶどうゼリー		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	さわらの西京焼き	さわら 米みそ							457
	生揚げのうま煮	鶏肉 生揚げ			にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		23.6
25 金	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			
	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 パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油	485
	オムレツ	卵							21.7
28 月	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	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	レバー入りつくね	鶏肉 鶏レバー				玉ねぎ しょうが			401
	さつま芋とれんこんの豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 合わせみそ			にんじん ねぎ	れんこん 玉ねぎ	さつま芋		14.9
29 火	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	
	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	440
	大根のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ まぐろ油揚げ かつお節			にんじん	こんにゃく 大根 玉ねぎ 枝豆	砂糖		19.9
30 水	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		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 ちくわ 高野豆腐			にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	里芋 砂糖		501
	メンチカツ	豚肉				玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	21.8
31 木	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 れんこん エリンギ	砂糖		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ポークストロガノフ	豚肉		脱脂粉乳	トマト	玉ねぎ 枝豆 しめじ		バター デミグラスソース ハヤシレウ	498
	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	19.0
	みかん					みかん			

愛知県産の食材 (今月の予定) 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
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。