

令和7年9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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類	たんぱく質 (g)
2 火	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ げんまい		716
	なすとトマトのチキンカレー	とりこ		にんじん あかパプリカ トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく		こめあぶら カレー粉	22.3
	コロッケ	ぶたこ ぎゅうこ		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	冷凍みかん				みかん			
3 水	肉うどん (白玉うどん・汁)	牛乳	ぶたこ あぶらあげ かまぼこ	飲用牛乳	にんじん こまつな 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	654
	さつま芋の天ぷら					さつまいも こむぎこ	こめあぶら	21.7
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ とうもろこし			
4 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		595
	ビビンバの具	ぶたこ		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	24.6
	にんじんしゅうまい (2個)	たら		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ		
	はるさめスープ	ベーコン とうふ		ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし えのきたけ	はるさめ		
5 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		563
	いかカツ	いか				パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.7
	とうがん汁	とりこ なまあげ		にんじん ねぎ	とうがん ほししいたけ	でんぶん		
	じゃが芋のカレーきんぴら			にんじん さやいんげん		じゃがいも さとう	こめあぶら	
8 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		618
	生揚げのオイスターソースいため	ぶたこ なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ	さとう でんぶん		26.4
	ショーロンポー	ぶたこ			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ ショーロンポーのかわ	とんし	
	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	
9 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		650
	さばの塩こうじ焼き	さば						31.6
	なめこと野菜のみそ汁	とりこ こめみそ		ねぎ にんじん	たまねぎ なめこ	じゃがいも		
	菊花あえ			こまつな	きく キャベツ	さとう	ねりごま	
10 水	【フローズンヨーグルト】		ヨーグルト					
	黒ロールパン	牛乳	飲用牛乳			くるロールパン		553
	ハンバーグのにんじんソースかけ	ぶたこ とりこ		にんじん ねぎ	たまねぎ たいこん	さとう		23.6
	◆栄養たっぷり！具たくさんミネストローネスープ	ベーコン かりふゆ だいず		にんじん トマト	きりふだいこん たまねぎ	じゃがいも さとう		
11 木	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		595
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう	ドレッシング	29.4
	生揚げのうま煮	とりこ なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう		
12 金	きゅうり昆布		こんぶ		きゅうり		ごまあぶら	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		656
	鶏肉とレバーのねぎソース	とりこ とりレバー		ねぎ	しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	28.3
	チンゲンサイのとろとろ煮	ぶたこ とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが しめじ	でんぶん		
16 火	オレンジ				オレンジ			
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		561
	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	20.7
	ちゃんこ煮	とりこだんご とうふ		にんじん チンゲンサイ ねぎ	こんぶやく もやし にんにく			
	たくあんあえ				キャベツ たくあん			
	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 旬の料理					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 水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・ソース)	牛乳	ぶたにく	いんとうきゅうにゅう 飲用牛乳	トマト にんじん	たまねぎ しめじ	ソフトめん さとう	625
	チーズオムレツ		たまご	チーズ				28.6
	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	
18 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
	ささみ大葉梅肉フライ		とりにく		あおじそ	うめペースト	パンこ こむぎこ	601
	じゃが芋と生揚げの赤だし		なまあげ まめみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	25.3
19 金	チンゲンサイの甘酢あえ				チンゲンサイ	もやし	さとう	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
	愛知県のなす入りマーボー豆腐		ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 愛知県産なす にんにく	さとう でんぶん	617
22 月	焼きぎょうざ(2個)		とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	24.4
	切り干しで中華サラダ					きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
24 水	レバー入りつくね(2個)		とりにく とりレバー			たまねぎ		560
	豚汁		ぶたにく とうふ まめみそ こめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも	24.0
	小松菜としらすのふりかけ		かつおぶし	しらすぼし	こまつな	さとう	ごま ごまあぶら	
25 木	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン	
	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		678
	鶏肉のハーブ焼き		とりにく		バジル パセリ			31.9
26 金	フルーツのぶどうゼリーあえ					パイナップル おうとう	ぶどうゼリー	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
	メンチカツ		ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	564
29 月	のっぺい汁		とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん	さといも でんぶん	22.5
	キャベツの青菜あえ		かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば	キャベツ	さとう	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
30 火	いわしの煮付け		いわし			しょうが		656
	肉じゃが		ぶたにく		さやいんげん にんじん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	26.9
	きゅうりとわかめの三杯酢			わかめ		きゅうり	さとう	
29 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
	ちくわのいそ辺揚げ		ちくわ	あおのりに			こむぎこ	594
	さつま芋と鶏肉のみそ汁		とりにく あぶらあげ あわせみそ		こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつまいも	23.3
30 火	きんぴらごぼう				にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら ごまあぶら
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
	厚焼き卵		たまご					572
24 火	野菜と高野豆腐のいり煮		とりにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たまねぎ	じゃがいも さとう	24.5
	小松菜ともやしの和風サラダ				こまつな	もやし		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 さつまいも こまつな チンゲンサイ ねぎ きく
とうがん なす とりにく ぶたにく しらすぼし にんじん まめみそ きりぼしだいこん ほししいたけ

じもと しゅん あじ ひ
地元の旬を味わう日

こんげつ しゅん
今月の旬は
「なす」です。

なす 主な産地: 東三河地域(豊橋市、岡崎市)

旬の時期: 6月~9月

愛知県のなすの生産量は全国6位です。旬の時期は6月から9月ですが、愛知県では露地栽培とハウス栽培を組み合わせることで、一年中出荷しています。

愛知県で作られているなすは中長形の“千両なす”が中心で、皮・果肉ともに軟らかく、調理しやすいのが特徴です。



おすすめ

食まる5人がそろって
朝食の組み合わせ



小松菜としらすの
ふりかけのおにぎり
9月22日



さつま芋と鶏肉のみそ汁
9月29日
※白にちは給食での実施日

丈夫な歯や骨を作るために必要なカルシウムがたくさん入った小松菜としらすのふりかけは、前日に作り置きできます。おにぎりにするのがおすすめです。