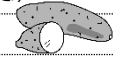
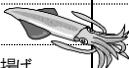


令和7年9月分 予定献立表



中学校

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 (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 油脂・種実類	
2 火	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			米 玄米		885 26.3
	なすとトマトのチキンカレー	鶏肉		にんじん 赤パプリカ トマト	玉ねぎ なす しょうが にんにく		米油 カレールウ	
	コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉	米油	
	冷凍みかん				みかん			
3 水	肉うどん 牛乳 (白玉うどん・汁)	豚肉 油揚げ かまぼこ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん 砂糖		744 25.0
	さつま芋の天ぷら					さつま芋 小麦粉	米油	
	海そうサラダ		海そう		キャベツ とうもろこし			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
4 木	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	もやし にんにく 干しいたけ	砂糖	ごま ごま油	735 29.0
	にんじんしゅうまい(2個)	たら		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		
	はるさめスープ	ベーコン 豆腐		ねぎ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ	はるさめ		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
5 金	いかカツ	いか 				パン粉 小麦粉	米油	739 28.5
	とうがん汁	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	とうがん 干しいたけ	でん粉		
	じゃが芋のカレーきんぴら			にんじん さやいんげん		じゃが芋 砂糖	米油	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
8 月	生揚げのオイスターソースいため	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ しめじ	砂糖 でん粉		814 32.7
	ショーロンポー(2個)	豚肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ ショーロンポーの皮	豚脂	
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
9 火	さばの塩こうじ焼き 	さば						775 34.8
	なめこと野菜のみそ汁	鶏肉 米みそ		ねぎ にんじん	玉ねぎ なめこ 	じゃが芋		
	菊花あえ 			小松菜 	菊 キャベツ	砂糖	ねりごま	
	【フローズンヨーグルト】		ヨーグルト					
10 水	黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		706 29.5
	ハンバーグのにんじんソースかけ	豚肉 鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	砂糖		
	◆栄養たっぷり! 具だくさんミネストローネスープ	ベーコン 刈谷市産大豆		にんじん トマト	切り干し大根 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
	キャベツとコーンのサラダ	衣浦小学校6年生 神谷 菜々子さんの 我が家のじまん料理です			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
11 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		747 35.1
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				砂糖	ドレッシング	
	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 しめじ	じゃが芋 砂糖		
	きゅうり昆布		昆布		きゅうり		ごま油	
12 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		830 33.7
	鶏肉とレバーのねぎソース	鶏肉 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でん粉 砂糖	米油	
	チンゲンサイのとろとろ煮	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ とうもろこし しょうが しめじ	でん粉		
	オレンジ				オレンジ			
16 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		734 25.4
	かつおかツ 	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	
	ちゃんこ煮	鶏肉団子 豆腐		にんじん チンゲンサイ ねぎ	こんにやく 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 830kcal	たんぱく質基準値 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 水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・ソース)	牛乳	豚肉	飲用牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ しめじ	ソフトめん 砂糖		830
	チーズオムレツ		卵	チーズ					37.3
	枝豆サラダ					キャベツ 枝豆 とうもろこし		ドレッシング	
18 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ささみ大葉梅肉フライ		鶏肉		青じそ	梅ペースト	パン粉 小麦粉		753
	じゃが芋と生揚げの赤だし		生揚げ 豆みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋		29.8
	チンゲンサイの甘酢あえ				チンゲンサイ	もやし	砂糖		
19 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	⑩愛知県のなす入りマーボー豆腐		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 愛知県産なす にんにく	砂糖 でん粉		795
	焼きぎょうざ(3個)		鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		29.3
	切り干しで中華サラダ					切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
22 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			726
	豚汁		豚肉 豆腐 豆みそ 米みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根	じゃが芋		29.6
24 水	小松菜としらすのふりかけ		かつお節	しらす干し	小松菜		砂糖	ごま ごま油	
	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		豚肉	脱脂粉乳	トマト	玉ねぎ 枝豆 しめじ		デミグラスソース ハヤシルウ	842
25 木	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉		バジル パセリ				38.8
	フルーツのぶどうゼリーあえ					パイナップル 黄桃	ぶどうゼリー		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
26 金	メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	745
	のっぺい汁		鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	大根	里芋 でん粉		28.3
	キャベツの青菜あえ		かつお節		広島菜 京菜 大根葉	キャベツ	砂糖		
29 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの煮付け		いわし			しょうが			796
	肉じゃが		豚肉		さやいんげん にんじん	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		30.2
30 火	きゅうりとわかめの三杯酢			わかめ		きゅうり	砂糖		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ちくわのいそ辺揚げ		ちくわ	青のり粉			小麦粉	米油	748
30 火	さつま芋と鶏肉のみそ汁		鶏肉 油揚げ 合わせみそ		小松菜 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	さつま芋		27.4
	きんぴらごぼう				にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油 米油	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
30 火	厚焼き卵		卵						737
	野菜と高野豆腐のいり煮		鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		29.8
	小松菜ともやしの和風サラダ				小松菜	もやし		ドレッシング	

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 さつま芋 小松菜 チンゲンサイ ねぎ 菊
とうがん なす 鶏肉 豚肉 しらす干し にんじん 豆みそ 切り干し大根 干しいたけ

地元の旬を味わう日

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



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、前日に作り置きもできます。おにぎりにするのがおすすめです。