

令和7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 食 牛 乳 主 菜 副 菜 其 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		たんぱく質 (g)	
		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 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 水	タンタンメン (ラーメン・スープ)	牛乳	ふたにく はんぺん あわせみそ	いんげん 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが にんにく きくらげ	ラーメン でんぶん	ごま ごまあぶら	658
	揚げぎょうざ(2個)		ふたにく		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	28.5
	ひよこ豆と枝豆のサラダ					キャベツ えだまめ	ひよこめ	ドレッシング	
2 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	チーズミンチカツ		ふたにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	689
	鶏じゃが		とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ	じゃがいも さとう		26.2
3 金	アーモンドあえ				にんじん こまつな	もやし	さとう	アーモンド	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	かつおのおかか煮		かつお かつおぶし			しょうが			584
6 月	ちゃんこ煮		とりにく くだんご やきどうふ		にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ にんにく	はるさめ		27.3
	じゃが芋のカレーいため		ベーコン				じゃがいも	こめあぶら	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
6 月	いわしの八丁みそ煮		いわし はつちようみそ		ねぎ				671
	芋たき		とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも さとう		25.3
	チンゲンサイとキャベツの赤じそあえ				チンゲンサイ あかじそ	キャベツ			
7 火	月見団子						つきみだんご		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	マーボー豆腐		ふたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	657
8 水	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		28.4
	もやしとほうれん草のナムル				ほうれんそう	もやし しょうが		ごまあぶら	
	りんごパン	牛乳		飲用牛乳			りんごパン		
8 水	鶏肉のジンジャーソテー		とりにく			しょうが		こめあぶら	670
	じゃが芋のクリームスープ			だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも マッシュポテト	バター ベジマールソース	27.1
	コールスロー				にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング	
9 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				こむぎこ	こめあぶら	624
	五目煮		とりにく だいず なまあげ		さやいんげん にんじん	こんにゃく ほししいたけ	じゃがいも さとう		24.3
10 金	小松菜のごまあえ				こまつな	きりほしだいこん	さとう	ごま	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
	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	604
10 金	チンゲンサイと豆腐のスープ		ふたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ			25.4
	ひじきサラダ			ひじき	あかパプリカ	キャベツ えだまめ	さとう	ドレッシング	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
14 火	さんまの銀紙焼き		さんま みそ				さとう		677
	じゃが芋と生揚げの煮物		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		26.9
	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	
15 水	カレーうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	しらたまうどん でんぶん	カレールウ	663
	大学芋						さつまいも さとう	こめあぶら ごま	19.4
	福神あえ					キャベツ ふくじんづけ			
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》



16 木	ごはん	牛乳	牛乳				
	ねぎ入り厚焼き卵	たまご		ねぎ			
	だいこん 大根のそぼろ煮	ぶたにく ちくわなまあげ		さやいんげん	だいこん たまねぎ ほししいたけ	さとう	
	にんじん きんぴら	にんじんは皮ごと調理します		にんじん	こんにゃく	さとう	ごまあぶら
17 金	ごはん	牛乳	牛乳				
	白身魚フライのレモン煮	たら			レモン かじゅう	パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら
	たっぷりキャベツの中華煮	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		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
	④ れんこん サラダ				愛知県産 れんこん えだまめ とうもろこし		ごま ドレッシング
20 月	五穀ごはん	牛乳	牛乳				
	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 エリンギ	ひよこめ	ごまあぶら カレー
	じゃが芋のごまサラダ				キャベツ 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		
21 火	ひじきごはん (麦ごはん・具)	牛乳	牛乳	にんじん	ほししいたけ	ごま おおむぎ さとう	ごまあぶら
	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	ごまあぶら
	高野豆腐のみそ汁	ぶたにく あぶらあげ こうや豆腐 あわせみそ		こまつな	たまねぎ はくさい		
	アーモンド入り小魚		こざかな (いわし)				アーモンド
22 水	サンドイッチロールパン	牛乳	牛乳				サンドイッチロールパン
	スラッピージョー	ぶたにく		パセリ	たまねぎ とうもろこし	パンこ さとう	
	ウインナーとじゃが芋のスープ煮	ポークウインナー	にんじん		えだまめ だいこん たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				おうとう パイナップル	はちみつレモンゼリー	
23 木	ごはん	牛乳	牛乳				
	子持ちししゃもフライ(2個)		こもちししゃも			パンこ こむぎこ	ごまあぶら
	[ソース]						
	けんちん汁	とうふ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも	ごまあぶら
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ		
24 金	ごはん	牛乳	牛乳				
	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	ごまあぶら
	野菜と生揚げの豆乳煮	ぶたにく なまあげ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	キャベツ しめじ		
	切り干し大根のごま酢あえ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま
27 月	ごはん	牛乳	牛乳				
	◆ピリ辛スープ	ぶたにく とうふ ごめみそ		にんじん ねぎ なら	はくさい たまねぎ にんにく		ごまあぶら
	かぼちゃコロッケ	とり にく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ	ごまあぶら
	チャブチェ	ベーコン	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ しょうが	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	
28 火	ごはん	牛乳	牛乳				
	オムレツ	たまご				ごめ	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	だっしふんにゅう	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう	ごまあぶら
	切り干し大根のイタリアンいため	まぐろ あぶらづけ		にんじん	キャベツ きりぼしだいこん にんにく		オリーブオイル
29 水	ごはん	牛乳	牛乳				
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん		ごめ	
	[甘みそ]	あまみそ					
	里芋と鶏肉の煮物	とり にく		さやいんげん にんじん	れんこん ごぼう たまねぎ	さといも さとう	
	キャベツのレモンあえ				キャベツ だいこん レモンのかわ レモン かじゅう	さとう	
30 木	ごはん	牛乳	牛乳				
	きのこストロガノフ	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく えのきたけ しめじ エリンギ	ごめ	デミグラスソース ハヤシルー
	愛知の大豆入りナゲット(2個)	とり にく だいず きなこ		にんじん	にんにく		ごまあぶら
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり とうもろこし		ドレッシング
31 金	ごはん	牛乳	牛乳				
	さばの塩焼き	さば				ごめ	
	秋野菜のみそ汁	とり にく あぶらあげ まめみそ	わかめ	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん はくさい		くり さつまいも あずき さとう
	くりとさつま芋の甘煮						

愛知県の食 材（今月の予定） 主食（こめ（刈谷市産）こむぎ） 飲用牛乳 こまつな チンゲンサイ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり だいこん とりにく ぶたにく
れんこん ふくじんづけ だいず まめみそ とうにゅう きりぼしだいこん ほししいたけ