

令和7年10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		エネルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)
		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	
1 水	タンタンメン (ラーメン・スープ) 牛乳	豚肉 はんぺん 合わせみそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく きくらげ	ラーメン でん粉	ごま ごま油	792
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ぎょうざの皮	米油	33.6
	ひよこ豆と枝豆のサラダ				キャベツ 枝豆	ひよこ豆	ドレッシング	
2 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	チーズミンチカツ	豚肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	857
	鶏じゃが	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	干しいたけ 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		30.9
	アーモンドあえ			にんじん 小松菜	もやし	砂糖	アーモンド	
3 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	かつおのおかか煮	かつお かつお節			しょうが			739
	ちゃんこ煮	鶏肉 団子 焼き豆腐		にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ にんにく	はるさめ		32.6
	じゃが芋のカレーいため	ベーコン				じゃが芋	米油	
6 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの八丁みそ煮 	いわし 八丁みそ		ねぎ				797
	芋たき	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋 砂糖 		28.1
	チンゲンサイとキャベツの赤じそあえ			チンゲンサイ 赤じそ	キャベツ			
	月見団子					月見団子		
7 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	799
	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		32.4
	もやしとほうれん草のナムル			ほうれん草	もやし しょうが		ごま油	
8 水	りんごパン 牛乳		飲用牛乳			りんごパン		
	鶏肉のジンジャーソテー	鶏肉			しょうが		米油	774
	じゃが芋のクリームスープ		脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	じゃが芋 マッシュポテト	バター ベシヤメルソース	31.2
	コールスロー			にんじん	キャベツ 枝豆		ドレッシング	
9 木	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	782
	五目煮	鶏肉 大豆 生揚げ		さやいんげん にんじん	こんにゃく 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		28.7
	小松菜のごまあえ			小松菜	切り干し大根	砂糖	ごま	
10 金	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	757
	チンゲンサイと豆腐のスープ	豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ			29.9
	ひじきサラダ		ひじき	赤パプリカ	キャベツ 枝豆	砂糖	ドレッシング	
14 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	さんまの銀紙焼き 	さんま みそ				砂糖		845
	じゃが芋と生揚げの煮物	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		31.9
	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	
15 水	カレーうどん (白玉うどん・汁) 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜	白玉うどん でん粉	カレールー	789
	大学芋					さつま芋 砂糖 	米油 ごま	22.3
	福神あえ				キャベツ 福神漬			
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

16 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	ねぎ入り厚焼き卵	卵		ねぎ				757
	大根のそぼろ煮	豚肉 ちくわ 生揚げ		さやいんげん	大根 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖		29.6
	にんじんきんぴら	食品ロスに目を向けるため にんじんは皮ごと調理します		にんじん	こんにやく	砂糖	ごま油	
17 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	白身魚フライのレモン煮	たら			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	809
	たっぷりキャベツの中華煮	豚肉 かまぼこ 油揚げ		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	30.1
	⑩ れんこんサラダ				愛知県産れんこん 枝豆 とうもろこし		ごま ドレッシング	
20 月	五穀ご飯	牛乳	飲用牛乳			米 大麦 玄米 きび		
	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 にんにく しめじ エリンギ	ひよこ豆	米油 カレールウ	807
	じゃが芋のごまサラダ				キャベツ とうもろこし	じゃが芋	ごま ドレッシング	24.6
	みかん				みかん			
21 火	ひじきご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	飲用牛乳	にんじん	干しいたけ	米 大麦 砂糖	米油	
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉	米油	758
	高野豆腐のみそ汁	豚肉 油揚げ 高野豆腐 合わせみそ		小松菜	玉ねぎ 白菜			30.1
	アーモンド入り小魚		小魚(いわし)				アーモンド	
22 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	スラッピージョーをパンに はさんで食べましょう	豚肉	パセリ	玉ねぎ とうもろこし	パン粉 砂糖		758
	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	枝豆 大根 玉ねぎ キャベツ しめじ	じゃが芋		28.7
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				黄桃 パイナップル	はちみつレモンゼリー		
23 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	子持ちししゃもフライ(3個)		子持ちししゃも			パン粉 小麦粉	米油	731
	[ソース]							
	けんちん汁	豆腐		にんじん 小松菜	こんにやく 大根 ごぼう	里芋	ごま油	24.2
24 金	キャベツの昆布あえ		昆布		キャベツ			
	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	ごま油	762
	野菜と生揚げの豆乳煮	豚肉 生揚げ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	キャベツ しめじ			30.9
27 月	切り干し大根のごま酢あえ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
	◆ピリ辛スープ	小垣江小学校6年生 早川 陽貴さんの 我が家のじまん料理です	豚肉 豆腐 米みそ 鶏肉	にんじん ねぎ にら	白菜 玉ねぎ にんにく	米	米油	815
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	24.9
	チャプチェ		ベーコン	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ しょうが	はるさめ 砂糖	米油 ごま油	
28 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	オムレツ	卵						828
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油	33.9
	切り干し大根のイタリアンいため	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ 切り干し大根 にんにく		オリーブオイル	
29 水	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん				796
	[甘みそ]	甘みそ						
	里芋と鶏肉の煮物	鶏肉		さやいんげん にんじん	れんこん ごぼう 玉ねぎ	里芋 砂糖		25.3
30 木	キャベツのレモンあえ				キャベツ 大根 レモンの皮 レモン果汁	砂糖		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	きのこストロガノフ	豚肉	脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく えのきたけ しめじ エリンギ		デミグラスソース ハヤシルウ	902
	愛知の大豆入りナゲット(3個)	鶏肉 大豆 きな粉		にんじん	にんにく		米油	34.5
31 金	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	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	さばの塩焼き	さば						803
	秋野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆みそ	わかめ	にんじん 小松菜	こんにやく 大根 白菜			37.1
	くりとさつま芋の甘煮					くり さつま芋 あずき 砂糖		

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 小松菜 チンゲンサイ ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 大根 鶏肉 豚肉
れんこん 福神漬 大豆 豆みそ 豆乳 切り干し大根 干しいたけ