

令和8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		エネルギー (kcal)
		たんばく質	無機質	ビタミ		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 水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・ソース)	豚肉	飲用牛乳	トマト にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ エリンギ	ソフトめん 砂糖		818
	鶏肉のジンジャーソテー	鶏肉			しょうが		米油	39.0
	ひよこ豆のサラダ				キャベツ	ひよこ豆	ドレッシング	
3 木	ご飯		飲用牛乳			米		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				砂糖	ドレッシング	778
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		32.4
4 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		飲用牛乳			米		
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	816
7 月	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	29.0
	チンゲンサイとわかめのサラダ		わかめ	チンゲンサイ	もやし		ごま ドレッシング	
	金芽玄米ご飯		飲用牛乳			米 玄米		
8 火	カレーシチュー	豚肉		にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋	カレールー	847
	かぼちゃコロッケ	鶏肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	23.9
	福神あえ			青じそ	キャベツ 福神漬			
9 水	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			754
	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	玉ねぎ えのきたけ しめじ	はるさめ		29.1
10 木	菊花あえ			小松菜	菊 キャベツ	砂糖	ねりごま	
	黒ロールパン		飲用牛乳			黒ロールパン		
	ハンバーグのアラビアータソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	米油 オリーブオイル	824
11 金	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	ポタージュの素	30.5
	フルーツのアセロラゼリーあえ				黄桃 バイナッブル	アセロラゼリー		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
12 土	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	816
	[ソース]							
	実だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ 米みそ 豆みそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ			27.9
13 日	さつま芋の甘辛あえ				枝豆	さつま芋 砂糖		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	厚焼き卵	卵						759
14 月	野菜と高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう	じゃが芋 砂糖		30.9
	切り干し大根としらすのうめふりかけ		しらす干し	大根葉 青じそ	切り干し大根 梅	砂糖	ごま ごま油	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
15 火	ビビンバの具	豚肉		小松菜	もやし にんにく 干しいたけ	砂糖	ごま ごま油	785
	コーンしゅうまい(2個)	たら 豆腐			玉ねぎ とうもろこし	しゅうまいの皮		33.4
	わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ		ごま油	
16 水	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		デミグラスソース ハヤシルウ	783
	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	27.4
17 木	冷凍みかん				みかん			
	肉うどん (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	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん 砂糖		810
	まぐろカツ	まぐろ			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	32.1
18 金	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		
	【フローズンヨーグルト】		ヨーグルト					

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

たんばく質基準値
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 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		782
	けんちんしのだ		豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん				
	[甘みそ]		甘みそ						
	鶏団子とはるさめの煮物		鶏肉団子		小松菜 にんじん	えのきたけ しめじ キャベツ	じゃが芋 はるさめ 砂糖		
18 金	きゅうりとわかめの三杯酢			わかめ		きゅうり	砂糖		25.1
	ご飯	牛乳	アジア大会応援献立	飲用牛乳			米		
	鶏肉とレバーのヤンニョムだれ		鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油 ごま油	
	豆腐のオイスターソースいため		豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ	砂糖 でん粉		
24 木	もやしときゅうりのナムル					きゅうり もやし しょうが		ごま油	809
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ささみの梅しそフライ		鶏肉		青じそ	梅	パン粉 小麦粉	米油	
	⑨ なすととうがんのみそ汁		豚肉 豆腐 豆みそ 米みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ とうがん 愛知県産なす			
25 金	じゃが芋のカレーいため		ベーコン				じゃが芋	米油	790
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	さばの塩こうじ焼き		さば						
	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 月	小松菜のいそ香あえ			のり	小松菜	もやし	砂糖		31.7
	月見団子						月見団子		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	焼きぎょうざ(3個)		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		
29 火	◆だれもがやみつぎになる! うまさぎ八宝菜		豚肉 うずら卵		チンゲンサイ にんじん	白ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 白菜	でん粉		756
	海そうサラダ			海そう		きゅうり とうもろこし			
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ちくわのいそ辺揚げ		ちくわ	青のり			小麦粉	米油	
30 水	じゃが芋と鶏肉のみそ汁		鶏肉 生揚げ 豆みそ 米みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		25.6
	きんぴらごぼう				にんじん	ごぼう	砂糖	ごま ごま油 米油	
	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		
	白身魚の香草焼き		たら		バジル			米油	
34.7	野菜と鶏肉のラタトゥイユ		鶏肉		にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	なす 玉ねぎ にんにく	じゃが芋 砂糖	オリーブオイル	704
	コールスロー					キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	

愛知県産の食材 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 パセリ とうがん なす
(今月の予定) 豆みそ 干しいたけ 鶏肉 豚肉 しらす干し うずら卵 みかん

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、幸田町)

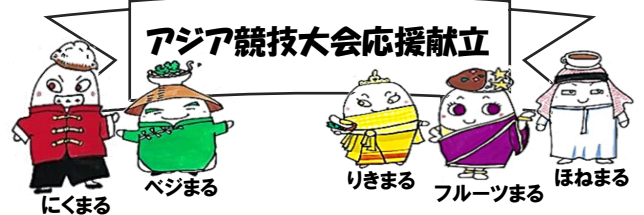
旬の時期:6月~9月

愛知県のなすの出荷量は全国 6 位です。特に美味しい時期は6月から9月ごろですが、愛知県ではハウス栽培と露地栽培を組み合わせることで、年中出荷されています。愛知県で主に育てられているのは「千両なす」という品種で、皮や実がやわらかく、煮る・揚げる・焼く・蒸すなど、様々な調理に向いているのが特徴です。

また、なすには血液の流れをよくしたり、皮膚を丈夫にしたりする「ナスニン」という栄養素が豊富です。



アジア競技大会応援献立



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉とレバーのヤンニョムだれ(韓国)
- ・豆腐のオイスターソースいため(中国)
- ・もやしときゅうりのナムル(韓国)

★9月18日の給食に登場します!

食を通してアジアの国々を知り、アジア競技大会を応援しよう!