

令和8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	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 (たんぱく質) (g)
		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	
1 木	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが			608
	塩ちゃんこ	ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ にんにく	はるさめ		28.2
2 金	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	
	五穀ご飯	牛乳	牛乳			こめ おおむぎ げんまい きび		675
	ハヤシチュー	ぶたにく	だつしふんにゆう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ	25.5
5 月	愛知の大豆入りナゲット(2個)	とりこく だいず きなこ		にんじん	にんにく		こめあぶら	
	キャベツのオリーブオイルいため		こんぶ		キャベツ とうもろこし にんにく		オリーブオイル	
	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		
6 火	照り焼きつくね(2個)	とりこく		ねぎ	たまねぎ			608
	野菜と生揚げの豆乳煮	ぶたにく なまあげ とうにゆう		チンゲンサイ にんじん	キャベツ しめじ		ごま	26.6
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすほし ひじき	にんじん ピーマン		さとう		
7 水	プチりんごゼリー					ゼリー		
	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		
	れんこんサンドフライ	とりこく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	619
8 木	里芋と鶏肉の煮物	とりこく		さやいんげん にんじん	こんにやく たまねぎ たけのこ	さといも さとう		22.9
	小松菜と切り干し大根のごまあえ			こまつな	きりぼしたしこん	さとう	ごま	
	タンタンメン (ラーメン・スープ)	ぶたにく はんぺん こめみそ まめみそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく	ラーメン でんぶん	ごま ごまあぶら	652
9 金	愛知のしそ入り鶏春巻き	とりこく		にんじん あおじそ	たまねぎ キャベツ しろねぎ しょうが	はるさめ はるまきのかわ	こめあぶら	26.7
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら	
	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		
10 土	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう		656
	鶏じゃが	とりこく 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		24.9
	大根とわかめの和風サラダ		わかめ	にんじん	だいこん		ドレッシング	
11 日	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	とりこく とりレバー			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	589
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし	はるさめ		21.0
12 月	チンゲンサイのいため物			チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし		こめあぶら	
	【ブルーベリーゼリー】					ゼリー		
	ご飯	牛乳	牛乳			こめ		
13 火	いかカツ	いか				パンこ こむぎこ	こめあぶら	579
	じゃが芋と鶏肉のみそ汁	とりこく あぶらあげ こめみそ まめみそ		こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		24.6
	ひじきのいため煮	はんぺん	ひじき	にんじん	えだまめ れんこん	さとう	こめあぶら	
14 水	りんごパン	牛乳	牛乳			りんごパン		
	ハンバーグのトマトソースかけ	とりこく ぶたにく		トマトソース	たまねぎ	さとう	こめあぶら	679
	じゃが芋のクリームスープ		ぎゅうにゆう 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	ベシメルソース	25.6
15 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	牛乳			こめ		
	ねぎ入り厚焼き卵	たまご	ねぎ					573
16 金	大根のそぼろ煮	ぶたにく ちくわ	にんじんは皮ごと調理します	さやいんげん	こんにやく だいこん たまねぎ えのきたけ	さとう		24.1
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ		にんじん	もやし		こめあぶら	

給食センター手作りの
ふりかけです

白の癡漢デー



食ロスに目を向けるため
にんじんは皮ごと調理します



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

刈谷南中学校1年生 平松 すみ瑛さんの しょくまる 料理コンテスト グランプリ **真だくさんキンパ** を
給食用にアレンジしました！しょくまるファイブ5人がそろう料理です。



具だくさん手巻きキンパ (麦ご飯・具)	牛乳	ぶたにく	飲用牛乳 チーズ	こまつな にんじん	きりしましいこん たくあん りんご	こめ おおむぎ さとう	ごま ごまあぶら	
16 金 ショーロンポー		ぶたにく			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	663
トックのスープ		ベーコン とうふ		にんじん ねぎ	はくさい にんにく ほししいたけ	トック	ごまあぶら	25.1
【マンゴープリン】 まぜご飯をのりで巻いて 手巻きのり			のり			マンゴープリン		
19 月 ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
肉団子のケチャップ煮(2個)		とりにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが			638
たっぷりキャベツの中華煮		ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい キャベツ たまねぎ しょうが しめじ	でんぶん	ごまあぶら	23.6
⑨ 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	ドレッシング		
20 火 ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
いわしの梅煮		いわし			ばいりく			637
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		26.6
小松菜と白菜のアーモンドあえ				こまつな	はくさい	さとう	アーモンド	
21 水 カレーうどん	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	しらたまうどん でんぶん さとう		643
(白玉うどん・汁)						さつまいも さとう	こめあぶら ごま	20.2
大学芋					キャベツ ふくじんづけ			
福神あえ								
22 木 ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
ちくわの赤じそ揚げ		ちくわ		あかじそ		こむぎこ	こめあぶら	628
五目煮		とりにく だいず なまあげ		さやいんげん にんじん	こんにやく ほししいたけ	じゃがいも さとう		23.7
カラフル大根サラダ				あかペリリカ きゅうり	だいこん		ドレッシング	
23 金 秋の香りくり混ぜご飯	牛乳	とりにく	飲用牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ	こめ おおむぎ くり さとう		615
(麦ご飯・具)								
さばの八丁みそ煮		さば みそ						25.3
白玉団子汁		かまぼこ		ねぎ	はくさい たまねぎ	しらたまもち さといも		
26 月 ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
ビーンズマーボー		ぶたにく だいず とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん		620
ほうれん草しゅうまい(2個)		ぶたにく		ほうれん草	たまねぎ	しゅうまいのかわ		26.7
チンゲンサイの中華サラダ				チンゲンサイ	えだまめ もやし		ドレッシング	
27 火 ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
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	548
高野豆腐のみそ汁		とりにく こうやどうふ こめみそ まめみそ		こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい			21.1
切り干し大根のごま酢あえ					きりしましいこん きゅうり	さとう	ごま	
28 水 サンドイッチロールパン	牛乳	パンにはさんで食べま しょう	飲用牛乳			サンドイッチロールパン		605
スラッピージョー		ぶたにく		あかペリリカ	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 キャベツ	じゃがいも		23.3
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		
29 木 ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
大根のみそ煮		ぶたにく まめみそ		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん	さといも さとう		646
コロケ		ぶたにく ぎゅうにく		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	20.8
キャベツとわかめの三杯酢			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		
30 金 ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		
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 マッシュルーム	ひよこめ	こめあぶら カレールー	628
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	20.2
みかん					みかん			

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 とうにゅう だいず まめみそ ほししいたけ とりにく ぶたにく しらすばし れんこん ふくじんづけ のり こまつな チンゲンサイ ねぎ パセリ キャベツ きゅうり だいこん みかん