

# 令和8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<br>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<br>(kcal)   |
|--------|---------------------------|-----------------------------------------|------------------------|----------------|------------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|
|        |                           | たんばく質                                   | 無機質                    | ビタミン           |                        | 炭水化物                  | 脂質                  |                   |
|        |                           | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品                    | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ | 5群<br>米・パン・めん<br>芋・砂糖 | 6群<br>油脂・種実類        |                   |
| 木      | ごはん 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                   |                       |                     | 768               |
|        | 塩ちゃんこ                     | 豚肉 生揚げ                                  |                        | にんじん ねぎ        | キャベツ えのきたけ<br>にんにく     | はるさめ                  |                     | 33.9              |
|        | じゃが芋のカレーいため               | ベーコン                                    |                        |                |                        | じゃが芋                  | 米油                  |                   |
| 金      | 五穀ごはん 牛乳                  |                                         | 飲用牛乳                   |                |                        | 米 大麦<br>玄米 きび         |                     |                   |
|        | ハヤシシチュー                   | 豚肉                                      | 脱脂粉乳                   | にんじん トマト       | 玉ねぎ しめじ<br>グリーンピース     | じゃが芋                  | ハヤシルウ               | 878               |
|        | 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                  | 32.3              |
|        | キャベツのオリーブオイルいため           |                                         | 昆布                     |                | キャベツ とうもろこし<br>にんにく    |                       | オリーブオイル             |                   |
| 5月     | ごはん 牛乳                    |                                         | 飲用牛乳                   |                |                        | 米                     |                     |                   |
|        | 照り焼きつくね(3個)               | 鶏肉                                      |                        | ねぎ             | 玉ねぎ                    |                       |                     | 779               |
|        | 野菜と生揚げの豆乳煮                | 豚肉 生揚げ<br>豆乳                            |                        | チンゲンサイ<br>にんじん | キャベツ しめじ               |                       | ごま                  |                   |
|        | ひじきとじゃこのふりかけ<br>プチりんごゼリー  | まぐろ油漬<br>かつお節                           | しらす干し<br>ひじき           | にんじん ピーマン      |                        | 砂糖                    |                     | 32.5              |
| 6火     | ごはん 牛乳                    |                                         | 飲用牛乳                   |                |                        | 米                     |                     |                   |
|        | れんこんサンドフライ                | 鶏肉                                      |                        |                | れんこん 玉ねぎ<br>しいたけ       | パン粉 小麦粉               | 米油                  | 779               |
|        | 里芋と鶏肉の煮物                  | 鶏肉                                      |                        | さやいんげん<br>にんじん | こんにやく<br>玉ねぎ たけのこ      | 里芋<br>砂糖              |                     | 28.1              |
|        | 小松菜と切り干し大根のごまあえ           |                                         |                        | 小松菜            | 切り干し大根                 | 砂糖                    | ごま                  |                   |
| 7水     | タンタンメン<br>(ラーメン・スープ) 牛乳   | 豚肉 はんぺん<br>みそ 豆みそ                       | 飲用牛乳                   | にんじん<br>チンゲンサイ | 玉ねぎ しめじ<br>にんにく        | ラーメン<br>でん粉           | ごま ごま油              | 758               |
|        | 愛知のしそ入り鶏春巻き               | 鶏肉                                      |                        | にんじん<br>青じそ    | 玉ねぎ キャベツ<br>白ねぎ しょうが   | はるさめ<br>春巻きの皮         | 米油                  | 30.5              |
|        | 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                 |                   |
|        | ごはん 牛乳                    |                                         | 飲用牛乳                   |                |                        | 米                     |                     |                   |
| 8木     | さんまの銀紙焼き                  | さんま みそ                                  |                        |                |                        | 砂糖                    |                     | 820               |
|        | 鶏じゃが                      | 鶏肉 ちくわ                                  |                        | にんじん<br>さやいんげん | 干しいたけ 玉ねぎ              | じゃが芋 砂糖               |                     | 29.6              |
|        | 大根とわかめの和風サラダ              |                                         | わかめ                    | にんじん           | 大根                     |                       | ドレッシング              |                   |
|        | ごはん 牛乳 目の愛護デー             |                                         | 飲用牛乳                   |                |                        | 米                     |                     |                   |
| 9金     | 鶏肉とレバーの黒酢がらめ              | 鶏肉 鶏レバー                                 |                        |                | しょうが                   | でん粉 砂糖                | 米油                  | 734               |
|        | はるさめスープ                   | ベーコン                                    |                        | にんじん ねぎ        | 白菜 玉ねぎ もやし             | はるさめ                  |                     |                   |
|        | 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            |                       | 米油                  | 25.0              |
|        | 【ブルーベリーゼリー】               |                                         |                        |                |                        | ゼリー                   |                     |                   |
| 13火    | ごはん 牛乳                    |                                         | 飲用牛乳                   |                |                        | 米                     |                     |                   |
|        | いかカツ                      | いか                                      |                        |                |                        | パン粉 小麦粉               | 米油                  | 759               |
|        | じゃが芋と鶏肉のみそ汁               | 鶏肉 油揚げ<br>みそ 豆みそ                        |                        | 小松菜 ねぎ         | 玉ねぎ えのきたけ              | じゃが芋                  |                     | 30.7              |
|        | ひじきのいため煮                  | はんぺん                                    | ひじき                    | にんじん           | 枝豆 れんこん                | 砂糖                    | 米油                  |                   |
| 14水    | りんごパン 牛乳                  |                                         | 飲用牛乳                   |                |                        | りんごパン                 |                     |                   |
|        | ハンバーグのトマトソースかけ            | 鶏肉 豚肉                                   |                        | トマトソース         | 玉ねぎ                    | 砂糖                    | 米油                  | 783               |
|        | じゃが芋のクリームスープ              |                                         | 牛乳 生クリーム               | にんじん パセリ       | 玉ねぎ しめじ                | じゃが芋<br>マッシュポテト       | ベシメルソース             | 29.0              |
|        | キャベツとコーンのサラダ              |                                         |                        |                | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし    |                       | ドレッシング              |                   |
| 15木    | ごはん 牛乳                    |                                         | 飲用牛乳                   |                |                        | 米                     |                     |                   |
|        | ねぎ入り厚焼き卵                  | 卵                                       |                        | ねぎ             |                        |                       |                     | 719               |
|        | 大根のそぼろ煮                   | 豚肉 ちくわ                                  |                        | さやいんげん         | こんにやく 大根<br>玉ねぎ えのきたけ  | 砂糖                    |                     | 28.3              |
|        | にんじんしりしり                  | まぐろ油漬                                   |                        | にんじん           | もやし                    |                       | 米油                  |                   |
| 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<br>830kcal | たんばく質基準値<br>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

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



| 具だくさん手巻きキンパ |                       | 牛乳                    |                                 | 豚肉                 | 飲用牛乳<br>チーズ | 小松菜<br>にんじん                      | 切り干し大根<br>たくあん<br>りんご                               | 米 大麦<br>砂糖                 | ごま ごま油  |      |
|-------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|--------------------|-------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|---------|------|
| 16<br>金     | ショーロンポー(2個)           |                       |                                 | 豚肉                 |             |                                  | 玉ねぎ<br>キャベツ しょうが                                    | はるさめ<br>ショーロンポーの皮          | 豚脂      | 822  |
|             | トックのスープ               |                       |                                 | ベーコン 豆腐            |             | にんじん ねぎ                          | 白菜 にんにく<br>干しいたけ                                    | トック                        | ごま油     | 30.5 |
|             | 【マンゴープリン】<br>手巻きのり    | まぜご飯をのりで巻いて<br>食べましょう |                                 |                    | のり          |                                  |                                                     | マンゴープリン                    |         |      |
|             |                       |                       |                                 |                    |             |                                  |                                                     |                            |         |      |
| 19<br>月     | ご飯                    | 牛乳                    |                                 |                    | 飲用牛乳        |                                  |                                                     | 米                          |         |      |
|             | 肉団子のケチャップ煮(2個)        |                       |                                 | 鶏肉                 |             | トマト                              | 玉ねぎ にんにく<br>しょうが                                    |                            |         | 778  |
|             | たっぷりキャベツの中華煮          | 地元の旬を<br>味わう日         |                                 | 豚肉 かまぼこ            |             | にんじん ねぎ                          | 白菜 キャベツ<br>玉ねぎ しょうが<br>しめじ<br>愛知県産れんこん<br>枝豆 とうもろこし | でん粉                        | ごま油     | 26.8 |
|             | ⑨ れんこんサラダ             |                       |                                 |                    |             |                                  |                                                     |                            | ドレッシング  |      |
| 20<br>火     | ご飯                    | 牛乳                    |                                 |                    | 飲用牛乳        |                                  |                                                     | 米                          |         |      |
|             | いわしの梅煮                |                       |                                 | いわし                |             |                                  | 梅肉                                                  |                            |         | 800  |
|             | じゃが芋と生揚げの煮物           |                       |                                 | 鶏肉 生揚げ             |             | にんじん<br>さやいんげん                   | 玉ねぎ 干しいたけ                                           | じゃが芋 砂糖                    |         | 32.1 |
|             | 小松菜と白菜のアーモンドあえ        |                       |                                 |                    |             | 小松菜                              | 白菜                                                  | 砂糖                         | アーモンド   |      |
| 21<br>水     | カレーうどん<br>(白玉うどん・汁)   | 牛乳                    |                                 | 鶏肉 かまぼこ<br>油揚げ     | 飲用牛乳        | にんじん ねぎ                          | 玉ねぎ                                                 | 白玉うどん<br>でん粉 砂糖            |         | 779  |
|             | 大学芋                   |                       |                                 |                    |             |                                  |                                                     | さつま芋 砂糖                    | 米油 ごま   | 25.4 |
|             | 福神あえ                  |                       |                                 |                    |             |                                  | キャベツ 福神漬                                            |                            |         |      |
|             | 乾燥小魚                  |                       |                                 |                    | 小魚(いわし)     |                                  |                                                     |                            |         |      |
| 22<br>木     | ご飯                    | 牛乳                    |                                 |                    | 飲用牛乳        |                                  |                                                     | 米                          |         |      |
|             | ちくわの赤じそ揚げ             |                       |                                 | ちくわ                |             | 赤じそ                              |                                                     | 小麦粉                        | 米油      | 785  |
|             | 五目煮                   |                       |                                 | 鶏肉 大豆<br>生揚げ       |             | さやいんげん<br>にんじん<br>赤パプリカ<br>黄パプリカ | こんにゃく<br>干しいたけ                                      | じゃが芋 砂糖                    |         | 28.0 |
|             | カラフル大根サラダ             |                       |                                 |                    |             |                                  | きゅうり 大根                                             |                            | ドレッシング  |      |
| 23<br>金     | 秋の香りくり混ぜご飯<br>(麦ご飯・具) | 牛乳                    |                                 | 鶏肉                 | 飲用牛乳        | にんじん                             | しめじ えのきたけ                                           | 米 大麦<br>くり 砂糖              |         | 735  |
|             | さばの八丁みそ煮              |                       |                                 | さば みそ              |             |                                  |                                                     |                            |         | 29.5 |
|             | 白玉団子汁                 |                       |                                 | かまぼこ               |             | ねぎ                               | 白菜 玉ねぎ                                              | 白玉もち 里芋                    |         |      |
|             |                       |                       |                                 |                    |             |                                  |                                                     |                            |         |      |
| 26<br>月     | ご飯                    | 牛乳                    |                                 |                    | 飲用牛乳        |                                  |                                                     | 米                          |         |      |
|             | ビーンズマーボー              |                       |                                 | 豚肉 大豆<br>豆腐 豆みそ    |             | にんじん ねぎ                          | 玉ねぎ 干しいたけ<br>しょうが にんにく                              | 砂糖 でん粉                     |         | 801  |
|             | ほうれん草しゅうまい(3個)        |                       |                                 | 豚肉                 |             | ほうれん草                            | 玉ねぎ                                                 | しゅうまいの皮                    |         | 31.9 |
|             | チンゲンサイの中華サラダ          |                       |                                 |                    |             | チンゲンサイ                           | 枝豆 もやし                                              |                            | ドレッシング  |      |
| 27<br>火     | ご飯                    | 牛乳                    |                                 |                    | 飲用牛乳        |                                  |                                                     | 米                          |         |      |
|             | かつおカツ                 |                       |                                 | かつお                |             |                                  | 玉ねぎ しょうが                                            | パン粉 小麦粉                    | 米油      | 718  |
|             | 高野豆腐のみそ汁              |                       |                                 | 鶏肉 高野豆腐<br>米みそ 豆みそ |             | 小松菜<br>にんじん ねぎ                   | 玉ねぎ 白菜                                              |                            |         | 25.8 |
|             | 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      |      |
| 28<br>水     | サンドイッチロールパン           | 牛乳                    | スラッピージョーを<br>パンに はさんで<br>食べましょう |                    | 飲用牛乳        |                                  |                                                     | サンドイッチロールパン                |         |      |
|             | スラッピージョー              |                       |                                 | 豚肉                 |             | 赤パプリカ                            | 玉ねぎ とうもろこし                                          | パン粉 砂糖                     |         | 750  |
|             | 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 キャベツ                                          | じゃが芋                       |         | 28.2 |
|             | 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                     |         |      |
| 29<br>木     | ご飯                    | 牛乳                    |                                 |                    | 飲用牛乳        |                                  |                                                     | 米                          |         |      |
|             | 大根のみそ煮                |                       |                                 | 豚肉 豆みそ             |             | にんじん<br>さやいんげん                   | こんにゃく 大根                                            | 里芋 砂糖                      |         | 805  |
|             | コロッケ                  |                       |                                 | 豚肉 牛肉              |             | にんじん パセリ                         | 玉ねぎ                                                 | じゃが芋<br>マッシュポテト<br>パン粉 小麦粉 | 米油      | 24.4 |
|             | キャベツとわかめの三杯酢          |                       |                                 |                    | わかめ         |                                  | キャベツ きゅうり                                           | 砂糖                         |         |      |
| 30<br>金     | ご飯                    | 牛乳                    |                                 |                    | 飲用牛乳        |                                  |                                                     | 米                          |         |      |
|             | 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<br>にんにく マッシュルーム                            | ひよこ豆                       | 米油 カレーウ | 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  | 23.7 |
|             | みかん                   |                       |                                 |                    |             |                                  | みかん                                                 |                            |         |      |

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 豆乳 大豆 豆みそ 干しいたけ 鶏肉 豚肉 しらす干し れんこん 福神漬 のり 小松菜 チンゲンサイ ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 大根 みかん