

令和8年10月分 予定献立表



形態食

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 たんぱく質 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 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
木	1 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		
	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	
	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
金	2 ご飯 牛乳		飲用牛乳		こめ	
	ハヤシシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	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
	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	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
5月	3 ご飯 牛乳		飲用牛乳		こめ	
	照り焼きつくね(2個)	とりにく		ねぎ	たまねぎ	
	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	ごま
	ひじきとじゃこのふりかけ 給食センター手作りの ふりかけです	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすまし ひじき	にんじん ピーマン	さとう	
火	4 プチりんごゼリー				ゼリー	
	6 ご飯 牛乳		飲用牛乳		こめ	
	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 こめあぶら
	里芋と鶏肉の煮物	とりにく		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
7水	小松菜と切り干し大根のごまあえ			こまつな	きりしだいこん	さとう ごま
	7 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	飲用牛乳	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
	愛知のしそ入り鶏春巻き	とりにく		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
	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
8木	8 ご飯 牛乳		飲用牛乳		こめ	
	さんまのおろし煮	さんま		だいこん		
	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
	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
9金	9 ご飯 牛乳 目の愛護デー		飲用牛乳		こめ	
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	とりにく とりレバー			しょうが	でんぶん さとう こめあぶら
	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
	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
13火	ブルーベリーゼリー				ゼリー	
	13 ご飯 牛乳		飲用牛乳		こめ	
	いかカツ	いか			パンこ こむぎこ	こめあぶら
	じゃが芋と鶏肉のみそ汁	とりにく こんめみそ まめみそ		こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも
14水	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
	りんごパン		飲用牛乳		りんごパン	
	ハンバーグのトマトソースかけ	とりにく ぶたにく		トマトソース	たまねぎ	さとう こめあぶら
	じゃが芋のクリームスープ		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
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
	15 ご飯 牛乳		飲用牛乳		こめ	
	ねぎ入り厚焼き卵	たまご	食品ロスに目を向けるため 食品ロスに役立てる調理	ねぎ		
	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
	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

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

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》



形態食

刈谷南中学校1年生 平松 すみ玲さんの しよくまる 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！ しよくまるファイブ5人がそろう料理です。



	真だくさん手巻きキンパ (ご飯・具)	牛乳		飲用牛乳 チーズ	こまつな にんじん	きりしまたいこん たくあん りんご	こめ さとう	ごま ごまあぶら
16	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
金	中華スープ		ベーコン とろろ		にんじん ねぎ	はくさい にんにく ほししいたけ		ごまあぶら
	【マンゴープリン】						マンゴープリン	
	のりのつくだ煮			のりのつくだ煮				
19	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
月	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		
	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
	旬 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	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
火	いわしの梅煮		いわし			ばいりく		
	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	
	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	カレーうどん	牛乳	とりにく かまぼこ	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	
水	(白玉うどん・汁)						さつまいも さとう	ごまあぶら ごま
	大学芋							
	福神あえ					キャベツ ふくじんづけ		
22	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
木	ちくわの赤じそ揚げ		ちくわ		あかじそ		こむぎこ	ごまあぶら
	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	
	カラフル大根サラダ				あかべつり きばつり	きゅうり だいこん		ドレッシング
23	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 ぐり さとう	
金	(ご飯・具)							
	さばの八丁みそ煮		さば みそ					
	里芋汁		かまぼこ		ねぎ	はくさい たまねぎ	さといも	
27	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
火	かつおカツ		かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	ごまあぶら
	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		
	切り干し大根のごま酢あえ					きりしまたいこん きゅうり	さとう	ごま
28	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	
水	スラッピージョー		ぶたにく		あかべつり	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	
	フルーツのぶどうゼリーあえ					おうとう	ぶどうゼリー	
29	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
木	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	
	コロッケ		ぶたにく きゅうり		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	ごまあぶら
	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	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	
金	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	ひよこまめ	ごまあぶら カレールー
	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
	和梨ゼリー						ゼリー	

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 しらすぼし れんこん ふくじんづけ 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