

令和4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) |
|--------------|---|--|------------------------|------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミ | | 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 | |
| 2 金 | 金芽玄米ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | 金芽玄米ご飯 | | 857 |
| | チキンカレー | 鶏肉 | | トマト パセリ | にんにく 玉ねぎ | しょうが しめじ | 米油 カレールウ コーンオイル | |
| | コロッケ | | | | 玉ねぎ | じゃが芋 パン粉 小麦粉 | 米油 | |
| | 冷凍みかん | | | | みかん | | | |
| 5 月 | ビビンバ (ご飯・ビビンバの具) | 牛乳 | 豚肉 飲用牛乳 | チンゲンサイ | にんにく もやし 干ししいたけ | ご飯 砂糖 | ごま ごま油 | 787 |
| | にんじんしゅうまい (3個) | | たらすり身 | にんじん | 玉ねぎ | しゅうまいの皮 | | 29.4 |
| | わかめスープ | | 豆腐 わかめ | にんじん | 玉ねぎ とうもろこし ごぼう | | | |
| 6 火 | チキンとコーンの洋風混ぜご飯 (麦ご飯・チキンとコーンの洋風混ぜご飯の具) | 牛乳 | 鶏肉 飲用牛乳 | | とうもろこし 玉ねぎ 枝豆 | 麦ご飯 | バター | 817 |
| | あじフライのレモン煮 | 双葉小学校6年生 鈴木 彩さんの 我が家のじまん料理です | あじ | | レモン果汁 | パン粉 小麦粉 砂糖 | 米油 | 29.8 |
| | ◆野菜たっぷりスープ | | ポークウインナー | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ キャベツ 白菜 大根 | じゃが芋 | コーンオイル | |
| 7 水 | 豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・豚肉とトマトのスパゲティーソース) | 牛乳 | 豚肉 大豆 飲用牛乳 | トマト にんじん ピーマン | 玉ねぎ エリンギ | ソフトめん 砂糖 | | 838 |
| | いかフリッター (2個) | | いか | | | 小麦粉 | 米油 | 33.2 |
| | すいかゼリーミックス | | | | みかん パイナップル | すいかゼリー りんごゼリー | 刈谷市でとれたすいか で作ったゼリーです! | |
| 8 木 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | ご飯 | | 838 |
| | けんちんしのだ | | 豆腐 油揚げ たらすり身 | ひじき | にんじん | | | |
| | [甘みそ] 2本 | | 豆みそ | | しょうが | 砂糖 | ごま | |
| | 豚肉と野菜のしょうが煮 | | 豚肉 はんぺん | にんじん | こんにやく 玉ねぎ 枝豆 しょうが | じゃが芋 砂糖 | | |
| 9 金 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | ご飯 | | 824 |
| | かつおのおかか煮 | お月見行事食 十五夜は9月10日 いもめいけつ (芋名月) | かつお | | | | | |
| | 芋たき | | 鶏肉 油揚げ | にんじん ねぎ | こんにやく 大根 ごぼう | 里芋 砂糖 | | |
| | 菊花あえ | 重陽の節句行事食 | | | 菊 キャベツ れんこん | 砂糖 | ねりごま | |
| 12 月 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | ご飯 | | 765 |
| | チーズミンチカツ | | 豚肉 チーズ | | 玉ねぎ | パン粉 小麦粉 | 米油 | |
| | さつま芋のみそ汁 | | 生揚げ 合わせみそ | にんじん 小松菜 | こんにやく 大根 | さつま芋 | | |
| | キャベツの赤じそあえ | | | 赤じそ | キャベツ | | | |
| 13 火 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | ご飯 | | 839 |
| | さんまの銀紙焼き | | さんま 米みそ | | | 砂糖 | | |
| | 野菜たっぷり豚塩ちゃんこ | | 豚肉 焼き豆腐 | チンゲンサイ にんじん | キャベツ にんにく えのきたけ | | | |
| 14 水 | きんぴらごぼう | | | にんじん | ごぼう | 砂糖 | ごま 米油 ごま油 | 31.4 |
| | 黒ロールパン | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | 黒ロールパン | | |
| | ハンバーグのきのこソースかけ | | 豚肉 鶏肉 | | 玉ねぎ しめじ えのきたけ | 砂糖 でん粉 | 米油 | |
| | 白いんげん豆のポタージュ | | ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ | 玉ねぎ | じゃが芋 | |
| 15 木 | 枝豆とキャベツのサラダ | | | | キャベツ 枝豆 | | ドレッシング | 745 |
| | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | ご飯 | | |
| | レバー入りつくね (3個) | | 鶏肉 鶏レバー | | 玉ねぎ | | | |
| | チンゲンサイの卵スープ | | ベーコン 卵 生揚げ | チンゲンサイ にんじん | 玉ねぎ | はるさめ でん粉 | | |
| キャベツとわかめのサラダ | | | わかめ | | キャベツ もやし | | ドレッシング | |

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 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

| 日 | メニュー | 牛乳 | 飲料 | 野菜 | 果物 | 調味料 | その他 | カロリー | |
|---------|------------------------------|-----------------------------|---------|----------------|---------------------------|-----|---------------|----------|-----|
| 16 金 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | | ご飯 | | |
| | 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 | 844 | |
| | [ソース] | | | | | | | | |
| | 根菜の五目うま煮 | 鶏肉 | | にんじん さやいんげん | こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん | | じゃが芋 砂糖 | 28.0 | |
| | りんご | | | | りんご | | | | |
| 20 火 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | | ご飯 | | |
| | 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 | 768 | |
| | 焼きぎょうざ (3個) | 鶏肉 豚肉 | | にら | キャベツ 玉ねぎ | | ぎょうざの皮 | 27.2 | |
| | 大根のバンバンジーサラダ | | | 小松菜 | 大根 とうもろこし | | ドレッシング | | |
| 21 水 | きのこのうどん (白玉うどん・きのこのうどんの汁) | 牛乳 | 飲用牛乳 | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ しめじ えのきたけ 干しいたけ | | 白玉うどん でん粉 | 781 | |
| | 鶏肉のねぎ塩焼き | 鶏肉 | | ねぎ | | | | 30.6 | |
| | かぼちゃの煮物 | | | かぼちゃ | | | 砂糖 | 米油 | |
| | 【ヨーグルト】 | | ヨーグルト | | | | | | |
| 22 木 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | | ご飯 | | |
| | さけの西京焼き | さけ 米みそ | | | | | | 820 | |
| | 野菜と高野豆腐の卵とじ | 鶏肉 卵 高野豆腐 | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ | | じゃが芋 砂糖 | 36.4 | |
| | まめまめサラダ | 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 | | | キャベツ とうもろこし | | ドレッシング | | |
| 26 月 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | | ご飯 | | |
| | 鶏肉とレバーのアーモンドがらめ | 鶏肉 鶏レバー | | | | | でん粉 砂糖 | 米油 アーモンド | 744 |
| | 豆腐と里芋のみそ汁 | 油揚げ 豆腐 豆みそ 米みそ | | 小松菜 | 玉ねぎ えのきたけ | | 里芋 | 26.2 | |
| | 大根ときゅうりの三杯酢 | | | | 大根 きゅうり | | 砂糖 | | |
| 27 火 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | | ご飯 | | |
| | いわしの梅煮 | いわし | | | 梅肉 | | | 840 | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん | こんにゃく 玉ねぎ 枝豆 | | じゃが芋 砂糖 | 30.8 | |
| | 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 | | |
| 28 水 | ミルクロールパン | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | | ミルクロールパン | 776 | |
| | オムレツ | 卵 | | | | | | | |
| | 野菜と大豆のコンソメ煮 | ポークウインナー 大豆 | | にんじん | 玉ねぎ キャベツ しめじ | | じゃが芋 | 31.7 | |
| | ひじきとトマトのさっぱりサラダ | | ひじき | トマト | きゅうり レモン果汁 | | 砂糖 | 米油 | |
| 29 木 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | | ご飯 | | |
| | なす入りマーボー豆腐 | 豚肉 豆腐 豆みそ | | にんじん ねぎ | なす 玉ねぎ たけのこ にんにく | | 砂糖 でん粉 | 850 | |
| | 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 | |
| | 切り干し大根の中華サラダ | | | | キャベツ 切り干し大根 | | 砂糖 | ごま ごま油 | |
| 30 金 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | | ご飯 | | |
| | かれいフライの南蛮漬け | かれい | | ねぎ | | | パン粉 小麦粉 砂糖 | 米油 | 756 |
| | じゃが芋の豆乳みそ汁 | 油揚げ 合わせみそ 豆乳 | わかめ | にんじん | 玉ねぎ えのきたけ | | じゃが芋 | 26.5 | |
| | 小松菜のお浸し | | | 小松菜 | キャベツ | | 砂糖 | | |

9月29日の給食レシピ紹介

なす入りマーボー豆腐



旬の野菜：秋なす

～ 材料 (4人分) ～

| | | | |
|-----------|-------|----------|---------|
| 豚ひき肉 | 80g | 水 | 200ml |
| 豆腐 | 200g | 豆みそ | 大さじ 1.5 |
| にんじん | 60g | 中華だしの素 | 小さじ 2 |
| ねぎ | 40g | 濃口しょうゆ | 大さじ 1 |
| なす | 180g | 砂糖 | 小さじ 1 |
| 玉ねぎ | 80g | オイスターソース | 小さじ 1 |
| たけのこ (水煮) | 40g | 豆板醤 | 少々 |
| おろしにんにく | 小さじ 1 | 水溶きでん粉 | 適宜 |

～ 作り方 ～

- ① 豆腐、なすは 1.5 cm角、玉ねぎ、にんじん、たけのこは粗みじん、ねぎは小口切りにする。
- ② テフロンのフライパンを温め、にんにく、豆板醤、豚ひき肉を入れていためる。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、豆みそを入れてよくいため、水、中華だしの素を加えて煮る。
- ④ ③の調味料を加えてひと混ぜし、なすを加えて煮る。
- ⑤ 豆腐を入れてさらに煮る。
- ⑥ 材料に火が通ったら、水溶きでん粉を加えてとろみを付け、ねぎを加えて出来上がり。

※分量は給食レシピを元に作成した目安です。
好みに合わせて調整してください。