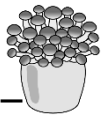


令和4年10月分 予定献立表



中学校

刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名 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	
3月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	砂糖 でん粉	米油	75.3
	なめこと生揚げのみそ汁	生揚げ 豆みそ		小松菜	大根 なめこ	里芋		29.2
	キャベツのカラフルあえ	かつお節		広島菜 京菜 大根菜 にんじん かぼちゃ ほうれん草	キャベツ 梅 とうもろこし			
4火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	◆肉だんごととうがんのあったかスープ	切り干し大根入り肉団子		にんじん	とうがん 白菜 しょうが	でん粉		81.0
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉 小麦粉	米油	25.8
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ かつお節 ひじき	しらす干し ひじき	赤パプリカ 小松菜		砂糖	大豆油	
5水	野菜たっぷり海鮮タンメン 牛乳 (ラーメン・野菜たっぷり海鮮タンメンのスープ)	豚肉 いか えび	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	白菜 もやし たけのこ きくらげ	ラーメン		76.1
	ショーロンポー (2個)	豚肉			キャベツ 玉ねぎ たけのこ ししいたけ	はるさめ ショーロンポーの皮		34.1
	大根サラダ			ほうれん草	大根		ドレッシング	
	【ぶどうヨーグルト】		ヨーグルト					
6木	チキンピラフ 牛乳 (麦ご飯・チキンピラフの具)	鶏肉	飲用牛乳	ピーマン	玉ねぎ とうもろこし にんにく マッシュルーム	麦ご飯	バター	80.4
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			米油	34.2
	野菜と大豆のトマト煮	ポークウインナー 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
7金	秋の香りくり混ぜご飯 牛乳 (麦ご飯・秋の香りくり混ぜご飯の具)	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ 干しいたけ	麦ご飯 くり 砂糖		82.9
	愛知の肉団子 (3個)	鶏肉 豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん 干しいたけ			29.0
	秋野菜の白みそ汁	油揚げ 米みそ		小松菜	大根 白菜	里芋		
	【ずんだもち】					ずんだもち	枝豆あんのもちです	
11火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	まぐろとレバーの黒酢がらめ	鶏レバー まぐろ				砂糖 でんぶん 米粉	米油	80.7
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	こんにやく 枝豆 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		29.8
	大根のごましおあえ			赤じそ	大根		ごま	
12水	サンドイッチロールパン 牛乳		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 マッシュルーム	パン粉 砂糖		81.5
	ポテトスープ		牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ	マッシュポテト じゃが芋	バター ベシヤメルソース	27.9
	フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ				黄桃 パイナップル みかん	みかんゼリー		
13木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	にじますの甘露煮	にじます		愛知県産にじます 国産の魚に親しんでもらうために 無料でいただいた「にじます」です。		砂糖		72.6
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜 ねぎ	こんにやく ごぼう 大根		ごま油	25.1
	さつま芋のごまあえ				枝豆	さつま芋 砂糖	ごま	
14金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	豆腐のキムチチゲ	ハム 豆腐 合わせみそ		にら	キャベツ えのきたけ 白菜キムチ			73.2
	チャプチェ	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 干しいたけ	はるさめ 砂糖	米油 ごま ごま油	24.1
	みかん				みかん			
17月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				小麦粉	ごま 米油	83.2
	さつま汁	鶏肉 油揚げ 麦みそ	小魚(いわし)	にんじん ねぎ	大根 ごぼう	里芋		31.0
	大豆と小魚の甘辛煮	刈谷市産大豆				砂糖	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

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

18 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	生揚げのオイスターソースいため	豚肉 生揚げ			チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ しめじ	砂糖 でん粉	ごま油
	野菜しゅうまい（2個）	魚すり身			にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ	しゅうまいの皮	
	ひよこ豆と枝豆のサラダ	ひよこ豆				キャベツ 枝豆		ドレッシング
19 水	きつねカレーうどん	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ	白玉うどん でん粉	カレールウ
	（白玉うどん・きつねカレーうどんの汁）							
	白菜とりんごの青菜あえ	食まる給食の目	かつお節		広島菜 京菜 大根菜	白菜 りんご	砂糖	
	大学芋						さつま芋 砂糖	米油 ごま
20 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	かかれいフライの和風マリネソース	かれい			ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油
	秋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 ごぼう しめじ	じゃが芋 砂糖	
	もやしとほうれん草のいそ香あえ			のり	ほうれん草	もやし	砂糖	
21 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	れんこんバーグのもみじおろしかけ	豚肉 鶏肉 牛肉			にんじん	れんこん 玉ねぎ 大根 しめじ しいたけ	パン粉 砂糖	
	野菜の豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 合わせみそ			かぼちゃ 小松菜	白菜 玉ねぎ		
	里芋サラダ					枝豆 とうもろこし	里芋	ドレッシング
24 月	五穀ご飯	牛乳		飲用牛乳		五穀ご飯		
	秋の恵みストロガノフ	豚肉 豚レバー	脱脂粉乳		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ エリンギ		バター ハヤシルウ デミグラスソース
	じゃが芋のごまサラダ					枝豆 とうもろこし	じゃが芋	ごま ドレッシング
	りんご					りんご		
25 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉			ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ		
	根菜のそぼろみそ煮	鶏肉 大豆 生揚げ 豆みそ			にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋 砂糖	
	ツナとひじきのいため煮	まぐろ ちくわ	ひじき			とうもろこし 枝豆	砂糖	大豆油 米油
26 水	ナン	牛乳		飲用牛乳		ナン		
	きのこひよこ豆のチキンカレー	鶏肉 ひよこ豆			トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく エリンギ マッシュルーム しめじ		米油 コーンオイル カレールウ
	コロッケ					玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油
	れんこんとキャベツのサラダ					れんこん キャベツ 枝豆 とうもろこし		ドレッシング
27 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	さけの竜田揚げ切り干し大根あんかけ	さけ			にんじん	枝豆 しょうが 切り干し大根	砂糖 でん粉	米油
	野菜と生揚げのつゆだく煮	鶏肉 生揚げ			にんじん 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ	じゃが芋	
	キャベツの昆布あえ		昆布			キャベツ		ごま油
28 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	マーボー大根	豚肉 生揚げ 豆みそ			ねぎ	大根 玉ねぎ しょうが にんにく 干ししいたけ	砂糖 でん粉	ごま油
	揚げぎょうざ（3個）	豚肉			にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ぎょうざの皮	米油
	華風あえ				にんじん チンゲンサイ	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油
31 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		
	さけ団子の豆乳みそちゃんこ	さけ団子 焼き豆腐 豆乳 合わせみそ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ		ごま
	じゃが芋のカレーきんぴら	ハム			ピーマン		じゃが芋 砂糖	米油
	みかん					みかん		
	ひじきつくだ煮			ひじき	しその実		砂糖	

10月13日の給食レシピ紹介

さつま芋のごまあえ



旬の食べ物
：さつま芋

～ 材料（4人分）～

さつま芋 160g
枝豆（むいた状態で） 20g
白ごま 小さじ1/2
砂糖 小さじ1強
しょうゆ 大さじ1/2

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

さつま芋は食物繊維やビタミンCが豊富なので、体の調子を整えてくれます。

～ 作り方 ～

- ① 砂糖としょうゆを器に合わせて、電子レンジで加熱し（鍋でもOK）、冷ましておきます。
- ② さつま芋を皮ごと1.5cm角に切って、水からゆで、ざるにあけて冷まします。
- ③ 枝豆をゆで、さやから出して冷まします。
- ④ ②のさつま芋と③の枝豆を、①のたれと白ごまであえて出来上がりです。