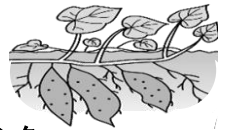


令和4年9月分 予定献立表



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		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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類
2 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく しめじ		こめあぶら カレールウ コーンオイル
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
	みかんゼリー					ゼリー	
5 月	ビビンバ 牛乳 (ごはん・ビビンバの具)	ぶたにく	飲用牛乳	チンゲンサイ	にんにく もやし ほししいたけ	ごはん さとう	ごま ごめあぶら
	にんじんしゅうまい (2個)	たらすりみ		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ	
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ごぼう		
6 火	チキンとコーンの洋風混ぜごはん 牛乳 (ごはん・チキンとコーンの洋風混ぜごはんの具)	とりにく	飲用牛乳		とうもろこし たまねぎ えだまめ	ごはん	バター
	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			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	◆野菜たっぷりスープ	ポークウイナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん	じゃがいも	コーンオイル
7 水	豚肉とトマトのスパゲティー 牛乳 (ソフトめん・豚肉とトマトのスパゲティーソース)	ぶたにく だいたい	飲用牛乳	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	ソフトめん さとう	
	いかフリッター (2個)	いか	おきあみ あおさ			こむぎこ	こめあぶら
	すいかゼリーミックス					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	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん			
	甘みそ	まめみそ			しょうが	さとう	ごま
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく はんぺん		にんじん	こんにゃく たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう	
9 金	海そうサラダ		わかめ		キャベツ とうもろこし		
	ごはん 牛乳 お月見行事食 十五夜は9月10日 (芋名月)	かつお かつおぶし	飲用牛乳			ごはん	
	かつおのおかか煮	とりにく		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも さとう	
	芋たき 菊花あえ 重陽の節句 行事食				きく キャベツ れんこん	さとう	ねりごま
12 月	十五夜ゼリー					じゅうごやゼリー	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	チーズミンチカツ	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	さつま芋のみそ汁	なまあげ あわせみそ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん	さつまいも	
13 火	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さんまの銀紙焼き	さんま				さとう	
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく やきどうふ		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			ごぼう		さとう	ごま こめあぶら ごまあぶら
	黒ロールパン		飲用牛乳			くるロールパン	
	ハンバーグのきのこソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	さとう でんぶ	こめあぶら
	白いんげん豆のポタージュ	ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシャメルソース
15 木	枝豆とキャベツのサラダ				キャベツ えだまめ		ドレッシング
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	レバー入りつくね (2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ		
	チンゲンサイの卵スープ	ベーコン たまご なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	はるさめ でんぶ	
	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		

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

16 金	ごはん 牛乳	食まる給食の日	飲用牛乳		ごはん	
	えびカツ [ソース]	えび たら		たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	根菜の五目うま煮	とりにく がんもどき	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ れんこん	じゃがいも さとう	
	りんごゼリー				ゼリー	
20 火	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	
	焼きぎょうざ(2個)	とりにく ぶたにく	にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	
	大根のバンバンジーサラダ		こまつな	だいこん 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	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ	しらたまうどん でんぶん
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく	ねぎ			
	かぼちゃの煮物		かぼちゃ		さとう	こめあぶら
	【ヨーグルト】		ヨーグルト			
22 木	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	さばの八丁みそ煮	さば はっちょうみそ				
	野菜と高野豆腐の卵とじ	とりにく たまご こや豆腐	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	まめまめサラダ	だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ		キャベツ とうもろこし		ドレッシング
26 月	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりにく とりレバー			でんぶん さとう	こめあぶら アーモンド
	豆腐と里芋のみそ汁	とうふ まめみそ こめみそ	こまつな	たまねぎ えのきたけ	さといも	
	大根ときゅうりの三杯酢			だいこん きゅうり	さとう	
27 火	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	いわしの梅煮	いわし		ばいにく		
	肉じゃが	ぶたにく	にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	
	キャベツの青菜あえ	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	キャベツ	さとう	
28 水	ミルクロールパン	牛乳	飲用牛乳		ミルクロールパン	
	オムレツ	たまご				
	野菜と大豆のコンソメ煮	ポークウインナー だいず	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	
	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 レモンかじゅう	さとう	こめあぶら
29 木	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	なす入りマーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ	にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ にんにく	さとう でんぶん	
	春巻き	ぶたにく	にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら
	切り干し大根の中華サラダ			キャベツ きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら
30 金	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	かれいフライの南蛮漬	かれい	ねぎ		パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	じゃが芋の豆乳みそ汁	あわせみそ とうにゅう	わかめ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	
	小松菜のお浸し		こまつな	キャベツ	さとう	

9月29日の給食レシピ紹介

なす入りマーボー豆腐



～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

※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。

～作り方～

- ① 豆腐、なすは1.5cm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。