

令和4年10月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 ごはん 牛乳 主菜 副菜 その他 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		エネルギー (kcal)	
		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	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	
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	さとう でんぶん	こめあぶら	577	634	
	なめこと生揚げのみそ汁	なまあげ まめみそ		こまつな だいこん なめこ	さといも		25.5	28.0	
	キャベツのカラフルあえ	かつおぶし		ひろしな きょうな だいこんばにんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ うめ とうもろこし				
4月	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	きりたんぽ じゃがいも		にんじん とうがん はくさい しょうが	でんぶん		649	713	
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ		かぼちゃ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	21.5	23.6	
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ かつおぶし	しらすばし ひじき	あかパブリカ こまつな	さとう	だいずあぶら			
5月	野菜たっぷり海鮮タンメン	牛乳	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし たけのこ	ラーメン			
	(ラーメン・野菜たっぷり海鮮タンメンのスープ)	ぶたにく いか えび					639	702	
	ショーロンポー	ぶたにく			キャベツ たまねぎ たけのこ	はるさめ ショーロンポーのかわ	28.5	31.3	
	大根サラダ			ほうれんそう	だいこん	ドレッシング			
6月	【ぶどうヨーグルト】		ヨーグルト						
	チキンピラフ	牛乳	飲用牛乳	ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく マッシュルーム	むぎごはん	672	739	
	(麦ご飯・チキンピラフの具)	とりにく				バター			
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル		こめあぶら	29.4	32.3	
7月	野菜と大豆のトマト煮	ポークウインナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	秋の香りくり混ぜご飯	牛乳	飲用牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ ほししいたけ	むぎごはん くり さとう	651	716	
	(麦ご飯・秋の香りくり混ぜご飯の具)	とりにく							
	愛知の肉団子 (2個)	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん ほししいたけ		23.1	25.4	
11月	秋野菜の白みそ汁	あぶらあげ こめみそ		こまつな	だいこん はくさい	さといも			
	きなこムース					ムース			
	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	とりレバー まぐろ			さとう でんぶん こめこ	こめあぶら	646	710	
12月	じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく		にんじん	こんにやく えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう	25.1	27.6	
	大根のごましおあえ			あかじそ	だいこん	ごま			
	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	ぶたにく		あかパブリカ	たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう	661	727	
13月	ポテトスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム		にんじん パセリ	たまねぎ	マッシュポテト じゃがいも	23.1	25.4	
	フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ				おうとう バイナッブル みかん	みかんゼリー			
	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん				
	いわしの煮付け	いわし					624	686	
14月	けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	ごまあぶら	22.6	24.9	
	さつま芋のごまあえ				えだまめ	さつま芋 さとう			
	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん				
	豆腐のキムチチゲ	ハム とうふ あわせみそ		にら	キャベツ えのきたけ はくさいキムチ		585	643	
17月	チャブチェ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう	20.0	22.0	
	みかん				みかん				
	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん				
	ちくわの利休揚げ	ちくわ			こむぎこ	ごま こめあぶら	695	764	
17月	さつま汁	とりにく むぎみそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも	23.0	25.3	
	プリン					プリン			

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
650キロカロリー
715キロカロリー

たんぱく質基準値
26.8グラム
29.4グラム

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》



特別支援学校

18 火	ごはん 牛乳	生揚げのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	669	735
	野菜しゅうまい（2個）		さかなすりみ		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ	しゅうまいのかわ		262	28.8
	ひよこ豆と枝豆のサラダ		ひよこまめ			キャベツ えだまめ		ドレッシング		
19 水	きつねカレーうどん （白玉うどん・きつねカレーうどんの汁）	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	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	カレールウ	704	774
	白菜とりんごの青菜あえ	食する給食の日	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば	はくさい りんご	さとう		21.0	23.1
	大学芋						さつまいも さとう	こめあぶら ごま		
20 木	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		678	745
	かれいフライの和風マリネソース	かれい			ピーマン あかパプリカ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	28.0	30.8
	秋野菜と高野豆腐の卵とじ	とりにく たまご こうやどうふ			にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ	じゃがいも さとう			
21 金	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		586	644
	れんこんバーグのもみじおろしかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく			にんじん	れんこん たまねぎ だいこん しめじ しいたけ	パンこ さとう		21.5	23.6
	野菜の豆乳みそ汁	あぶらあげ とうにゅう あわせみそ			かぼちゃ こまつな	はくさい たまねぎ				
25 火	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		656	721
	五目厚焼き卵	たまご とりにく			ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	さとう こむぎこ		26.8	29.4
	根菜のそぼろみそ煮	とりにく だいず なまあげ まめみそ			にんじん さいいんげん	ごんにやく だいこん ごぼう とうもろこし えだまめ	さとう だいずあぶら こめあぶら			
26 水	ナン	牛乳		飲用牛乳			ナン		673	740
	きのことひよこ豆のチキンカレー	とりにく ひよこまめ			トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム しめじ エリンギ	こめあぶら コーンオイル カレールウ		24.6	27.0
	コロッケ					たまねぎ れんこん キャベツ えだまめ とうもろこし	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら		
27 木	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		704	774
	あじフライの切り干し大根あんかけ	あじ			にんじん	えだまめ しょうが きりぼしだいこん	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.3	31.1
	野菜と生揚げのつゆだく煮	とりにく なまあげ			にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	じゃがいも	ごまあぶら		
28 金	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		639	702
	マーボー大根	ぶたにく なまあげ まめみそ			ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	22.1	24.3
	揚げぎょうざ（2個）	ぶたにく			にら	キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざのかわ	こめあぶら		
31 月	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		575	632
	さけ団子の豆乳みそちゃんこ	さけだんご やきどうふ とうにゅう あわせみそ			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	20.2	22.2
	じゃが芋のカレーきんぴら	ハム			ピーマン		じゃがいも さとう	こめあぶら		
	みかん					みかん				

10月13日の給食レシピ紹介

さつま芋のごまあえ



～ 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で作成した目安です。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、ざるにあけて冷めます。
- ③ 枝豆をゆで、さやから出して冷めます。
- 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。