

令和4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	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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
		魚・肉・卵 まめ・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
3月	ご飯	牛乳	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
	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	
	キャベツのカラフルあえ	かつおぶし		ひろしまな 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火	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	◆肉だんごととうがんのあったかスープ	きりたんこ		にんじん	とうがん はくさい しょうが	でんぶん	
	かぼちゃコロケ	かぼちゃ		かぼちゃ		パンこ こむぎこ	こめあぶら
	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	あかバブリカ こまつな		さとう	だいずあぶら
5水	野菜たっぷり海鮮タンメン (ラーメン・野菜たっぷり海鮮タンメンのスープ)	牛乳	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	
	ショーロンポー				キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ ショーロンポーのかわ	
	大根サラダ			ほうれんそう	だいこん		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 (ご飯・チキンピラフの具)	牛乳	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	ごはん	バター
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			こめあぶら
	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	
7金	秋の香りくり混ぜご飯 (ご飯・秋の香りくり混ぜご飯の具)	牛乳	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ ほししいたけ	ごはん くり さとう	
	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		
	秋野菜の白みそ汁	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	
11火	ご飯	牛乳	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
	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	
	大根のごましおあえ			あかじそ	だいこん		ごま
12水	サンドイッチロールパン	牛乳	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		あかバブリカ	たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう	
	ポテトスープ		ぎゅうにゆう 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	バター ベシヤメルソース
	フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ				おうとう	みかんゼリー	
13木	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	いわしの煮付け		いわし				
	けんちん汁	とうふ		にんじん こまつな ねぎ	こんにやく だいこん		ごまあぶら
	さつま芋のごまあえ				えだまめ	さつまいも さとう	ごま
14金	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	豆腐のキムチチゲ	ハム とうふ あわせみそ			キャベツ えのきたけ はくさいキムチ		
	チャプチェ	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	こめあぶら ごま
	みかんゼリー					ゼリー	
17月	ご飯	牛乳	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
	さつま汁	とりにく むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも	
	プリン					プリン	

かりがね小学校6年生
樋口 希さんの
我が家のじまん料理です

給食センター手作りの
ふりかけです。ご飯に
のせて食べましょう。

お月見行事食
10月8日(土)は十三夜
(くり名月・豆名月)

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

18 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	生揚げのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ	さとう でんぶん	ごまあぶら
	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	
	ひよこ豆と枝豆のサラダ	ひよこめ				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	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
	白菜とリンゴの青菜あえ 大学芋	食まる給食の日 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 さつまいも さとう	こめあぶら ごま
20 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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
	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	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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	
	野菜の豆乳みそ汁 里芋サラダ	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 えだまめ とうもろこし	さといも さとう	ドレッシング
25 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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		
	根菜のそぼろみそ煮 ツナとひじきのいため煮	とりにく だいず なまあげ まめみそ まぐろ ちくわ		ひじき	ほうれんそう にんじん にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん ごぼう とうもろこし えだまめ	さといも さとう さとう	だいずあぶら こめあぶら
26 水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	きのこひよこ豆のチキンカレー	とりにく ひよこめ			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	
	コロッケ れんこんとキャベツのサラダ					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 ドレッシング
27 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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
	野菜と生揚げのつゆだく煮 キャベツの昆布あえ	とりにく なまあげ		こんぶ	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	こめあぶら
28 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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
	揚げぎょうざ (2個) 華風あえ	ぶたにく			にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざのかわ	こめあぶら ごまあぶら
31 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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
	じゃが芋のカレーきんぴら 野菜と果物のゼリー	ハム			ピーマン		じゃがいも さとう	こめあぶら

10月13日の給食レシピ紹介

さつまいものごまあえ



～材料 (4人分)～

さつまいも	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

さつまいも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、電子レンジで加熱し (鍋でもOK)、冷ましておきます。
- ② さつまいもを皮ごと 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のさつまいもと③の枝豆を、①のたれと白ごまであえて出来上がりです。

※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。