

令和4年10月分 鶏卵アレルギー対応食予定献立表

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	
		たんぱく質	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
	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	
	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	
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉 小麦粉	米油
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ かつお節	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	
	ショーロンポー (2個)	豚肉			キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ ショーロンポーの皮	
	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
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			米油
	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	
	秋の香りくり混ぜごはん 牛乳 (麦ご飯・秋の香りくり混ぜごはんの具)	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ 干ししいたけ	麦ご飯 くり 砂糖	
7金	愛知の肉団子 (3個)	鶏肉 豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん 干ししいたけ		
	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	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
11火	まぐろとレバーの黒酢がらめ	鶏レバー まぐろ				砂糖 でんぷん 米粉	米油
	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	
	大根のごましそあえ			赤じそ	大根		ごま
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
12水	サンドイッチロールパン		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	
	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
	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			砂糖	
	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
	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		
	チャプチェ	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 干ししいたけ	はるさめ 砂糖	米油 ごま ごま油
	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
	さつま汁	鶏肉 油揚げ 麦みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	里芋	
	大豆と小魚の甘辛煮	刈谷市産大豆	小魚(いわし)			砂糖	米油

アレルギー対応食については太字で表記してあります。

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。

[]は卓上容器に入った調味料です。

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 (白玉うどん・きつねカレーうどんの汁)	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	カレールー
	白菜とりんごの青菜あえ	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(卵を除去)	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 ごま ドレッシング
	じゃが芋のごまサラダ					枝豆 とうもろこし	じゃが芋	
	りんご					りんご		
25 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	かぼちゃコロッケ(五目厚焼き卵の代替)				かぼちゃ		パン粉 小麦粉	米油
	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	こんにやく 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	
	きのこと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 マッシュルーム しめじ エリンギ		米油 コーンオイル カレールー
	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
	角チーズ			チーズ				
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たく煮	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		
	ひじきつくた煮			ひじき	しその実		砂糖	