

令和4年10月分 予定献立表

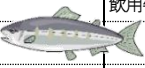


幼稚園

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) たんぱく質 (g)
		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	
3月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	砂糖 でん粉	米油	421
	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		20.0
	キャベツのカラフルあえ	かつお節		広島菜 京菜 大根場 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	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	◆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		480
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉 小麦粉	米油	17.3
	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		479
	ショーロンポー	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		22.3
	大根サラダ			ほうれん草	大根		ドレッシング	
	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	496
6木	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			米油	23.3
	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 干ししいたけ	麦ご飯 くり 砂糖		420
	愛知の肉団子	鶏肉 豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん 干ししいたけ			16.4
7金	秋野菜の白みそ汁	油揚げ 米みそ		小松菜	大根 白菜	里芋		
	お月見行事食 10月8日(土)は十三夜 (くり名月・豆名月)							
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	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	474
11火	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		19.8
	大根のごましそあえ			赤じそ	大根		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	豚肉		赤パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖		516
12水	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	18.7
	フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ				黄桃 バイナップル みかん	みかんゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いわしの煮付け	いわし						480
13木	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	19.8
	さつま芋のごまあえ				枝豆	さつま芋 砂糖	ごま	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	豆腐の中華鍋	ハム 豆腐 合わせみそ		にら	キャベツ えのきたけ			436
14金	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	16.1
	みかん				みかん			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				小麦粉	ごま 米油	489
17月	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		19.8
	煮豆	大豆				砂糖		
	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 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g

幼稚園

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	472	
	野菜しゅうまい	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		19.7	
	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	カレールウ	575
	白菜とりんごの青菜あえ	食まる給食の日 かつお節			広島菜 京菜 大根菜	白菜 りんご	砂糖		17.8
	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	504
	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		22.3
	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		446
	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			18.5
	里芋サラダ				枝豆 とうもろこし	里芋	ドレッシング		
24 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳		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		495
	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	18.5
	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			501
	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		22.1
	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	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯			
	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 マッシュルーム しめじ エリンギ	 米油 コーンオイル カレールウ		555
	コロケ					玉ねぎ 	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	18.3
	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	500
	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 干しいたけ	じゃが芋		24.0
	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 干しいたけ	砂糖 でん粉	ごま油	443
	揚げぎょうざ	豚肉			にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ぎょうざの皮	米油	16.9
	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	430
	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	16.3
	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



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。