

# 令和3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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
		魚・肉・卵 豆・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
2木	切り干し大根入りビビンバ 牛乳 (ご飯・切り干し大根入りビビンバの具)	ぶたにく	飲用牛乳	チンゲンサイ	きりぼしだいこん もやし ほうししいたけ にんにく	ごはん さとう	ごま 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 エリンギ とうもろこし しめじ ひらたけ	しゅうまいのかわ	
	わかめスープ	とうふ なるとまき	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう とうもろこし		ごまあぶら
	プチ洋なしゼリー					ゼリー	
3金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら
	えびしんじょ汁	えびしんじょ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ		
6月	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	さとう	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さばの八丁みそ煮	さば あかみそ					
	根菜汁	とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	じゃがいも	ごまあぶら
7火	干草あえ		ひじき	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま
	ご飯 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 あかみそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら
	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
8水	みかんゼリー					ゼリー	
	ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース)	ぶたにく	飲用牛乳 だっしふんにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん	ハヤシルウ
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		こめあぶら
	枝豆サラダ				えだまめ キャベツ とうもろこし		ドレッシング
9木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし					
	さつま芋と鶏肉のみそ汁	とりにく ミックスみそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつまいも	
	菊と切り干し大根のごま酢あえ				きく きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま
10金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ささみの梅しそフライ	とりにく		あおじそ	うめ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	とうがん汁	かまぼこ なまあげ		にんじん こまつな	とうがん えだまめ ほうししいたけ	でんぶん	
	きんぴらごぼう 【フローズンヨーグルト】		ヨーグルト	にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら こめあぶら
13月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		ピーマン にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	はるさめ ショーロンポーのかわ	
14火	中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	いわしのオレンジ煮	いわし			オレンジかじゅう オレンジ果皮		
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	
15水	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま
	クロロールパン		飲用牛乳			クロロールパン	
	あじフリッター (2個)	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ	こめあぶら
	野菜と鶏肉のラタトゥイユ	とりにく		にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	なす たまねぎ にんにく	さとう	オリーブあぶら
はちみつレモンゼリーのフルーツあえ				おうとう	はちみつレモンゼリー		

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。気をつけて食べましょう。》

形態食

16 木	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	ハンバーグのきのこおろしかけ	ぶたにく とりにく			だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ	さとう	こめあぶら
	じゃが芋の和風スープ	かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ	じゃがいも	
	ごまみそ大豆	だいず あかみそ				さとう	ごま
17 金	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん			
	[甘みそ] (2本)	あかみそ				さとう	ごま
	芋たき	とりにく		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さとも さとう	
21 火	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	ふんわりほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう			
	ビーフストロガノフ	ぎゅうにく	だつしふんにゆう		たまねぎ えだまめ		バター ハヤシルワ デミグラスソース
	トマトとキャベツのりんごサラダ			トマト	りんご キャベツ とうもろこし	さとう	こめあぶら
22 水	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	五目うどん (白玉うどん・五目うどんの汁)	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ	しらたまうどん でんぶん	
	いかフライ	いか				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	ひじきのいため煮		ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	こめあぶら
24 金	ご飯	牛乳	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	こめこ	
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しめじ	でんぶん	ごまあぶら
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら
27 月	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	まぐろのレモンしょうゆあえ	まぐろ			レモンかじゅう	さとう でんぶん	こめあぶら
	きのこ汁	かまぼこ		にんじん	はくさい えのきたけ エリンギ しめじ ほししいたけ		
	切り干し大根と青じそのみそいため	ぶたにく あかみそ		にんじん あおじそ ねぎ	きりぼしだいこん	さとう	
28 火	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう	ドレッシング
	高野豆腐のいり煮	とりにく はんぺん こうやどうふ		ざやいんげん にんじん	ごぼう こんにやく	さとも さとう	
	キャベツの昆布あえ			こんぶ	キャベツ		ごまあぶら
29 水	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	チキンカレー	とりにく		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		コーンゆ ちくわ ちくわ カレールウ
	サモサ	ぶたにく		ざやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも サモサのかわ	こめあぶら
	まめまめサラダ	だいず			キャベツとうもろこし		ドレッシング
30 木	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	厚焼き卵	たまご					
	豚汁	ぶたにく とうふ あかみそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	さとも	
	さつま芋のごまあえ				えだまめ	さつまいも さとう	ごま

旬の野菜レシピ紹介

★9月10日(金)の給食に登場します。お楽しみに♪

【とうがん汁】

愛知県は、とうがんの生産量全国第2位です。水分の多いとうがんは残暑が厳しい9月でもあっさりとお食することができます。

材料 (4人分)

かまぼこ	24g
生揚げ	70g
にんじん	50g
小松菜	50g
とうがん	150g
枝豆	80g
干しいたけ	2g
かたくり粉	小さじ1
だし汁	500ml
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
和風だしの素	小さじ1/2

作り方

- 干しいたけは水で戻し、3mm幅に切る。
- 枝豆は、ゆでてさやから出す。
- かまぼこにんじんに3mmのいちよう切り、小松菜は1cm幅、とうがんは皮と白いわたをとって一口大に切る。
- 生揚げは一口大に切り、湯をかけて油を抜く。
- だし汁を煮立たせ、にんじん、とうがん、干しいたけを入れてあくを取りながら煮る。
- かまぼこ、生揚げ、酒、和風だしの素、しょうゆを加え、小松菜、枝豆を入れてひと煮立ちさせる。
- 水で溶いたかたくり粉を加えて、とろみをつける。

※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。

