

令和3年 9月分 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 | | エネ ルギ ー (kcal) |
|-------------|----------------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------|-------------------------|
| | | 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 | |
| 2 木 | 切り干し大根入りビビンバ (ご飯・切り干し大根入りビビンバの具) | 豚肉 | 牛乳 | チンゲンサイ | にんにく 切り干し大根 もやし 干しいたけ | ご飯 砂糖 | ごま ごま油 | 788 |
| | 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 | | 29.3 |
| | わかめスープ | 豆腐 なた巻 | わかめ | にんじん ねぎ | ごぼう とうもろこし | | ごま油 | |
| | プチ洋なしゼリー | | | | | ゼリー | | |
| 3 金 | ご飯 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 816 |
| | 若鶏の唐揚げ | 鶏肉 | | | しょうが | でん粉 | 米油 | |
| | えびしんじょ汁 | 油揚げ えびしんじょ | | にんじん 小松菜 | 大根 えのきたけ | | | 30.3 |
| | きゅうりとわかめの三杯酢 | | わかめ | | きゅうり | 砂糖 | | |
| 6 月 | ご飯 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 739 |
| | さばの八丁みそ煮 | さば 赤みそ | | | | | | |
| | 根菜汁 | 豆腐 油揚げ | | にんじん ねぎ | ごぼう 大根 こんにゃく | じゃが芋 | ごま油 | 27.9 |
| | 千草あえ | | ひじき | 小松菜 にんじん | もやし | 砂糖 | ごま油 ごま | |
| 7 火 | ご飯 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 831 |
| | なす入りマーボー豆腐 | 豚肉 豆腐 赤みそ | | にんじん ねぎ | なす 玉ねぎ たけのこ にんにく | でん粉 砂糖 | 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 | 27.5 |
| | 冷凍みかん | | | | みかん | | | |
| 8 水 | ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース) | 豚肉 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん ピーマン | たけのこ 玉ねぎ マッシュルーム | ソフトめん | ハヤシルウ | 857 |
| | 白身魚の香草焼き | ホキ | | バジル | にんにく | | 米油 | 43.8 |
| | 枝豆サラダ | | | | 枝豆 キャベツ とうもろこし | | ドレッシング | |
| 9 木 | ご飯 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 748 |
| | かつおのおかか煮 | かつお かつお節 | | | | | | |
| | さつま芋と鶏肉のみそ汁 | 鶏肉 油揚げ ミックスみそ | | ねぎ | 玉ねぎ えのきたけ | さつま芋 | | 33.5 |
| | 菊と切り干し大根のごま酢あえ | 無病息災を願う節句です。 | | | 菊 切り干し大根 きゅうり | 砂糖 | ごま | |
| 10 金 | わかめご飯 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 862 |
| | ささみの梅しそフライ | 鶏肉 | | 青じそ | 梅 | パン粉 小麦粉 | 米油 | |
| | とうがん汁 | かまぼこ 生揚げ | | にんじん 小松菜 | とうがん 枝豆 干しいたけ | でん粉 | | 31.1 |
| | きんぴらごぼう | | | にんじん | ごぼう | 砂糖 | ごま ごま油 米油 | |
| | 【フローズンヨーグルト】 | | ヨーグルト | | | | | |
| 13 月 | ご飯 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 757 |
| | ホイコーロー | 豚肉 赤みそ | | ピーマン にんじん | キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんにく しょうが | 砂糖 でん粉 | 米油 | |
| | ショーロンポー (2個) | 豚肉 | | | 玉ねぎ キャベツ | はるさめ ショーロンポーの皮 | | 27.4 |
| | 中華サラダ | | | にんじん | もやし きゅうり | 砂糖 | ごま油 | |
| 14 火 | ご飯 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 792 |
| | いわしのオレンジ煮 | いわし | | | オレンジ果汁 オレンジ果皮 | | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ こんにゃく | じゃが芋 砂糖 | | 27.9 |
| | たくあんあえ | | | | キャベツ たくあん | | ごま | |
| 15 水 | クロロールパン | | 牛乳 | | | クロロールパン | | 848 |
| | あじフリッター (2個) | あじ | おきあみ あおさ | | | 小麦粉 | 米油 | |
| | 野菜と鶏肉のラタトゥイユ | 鶏肉 | | にんじん ピーマン かぼちゃ トマト | なす 玉ねぎ にんにく | 砂糖 | オリーブ油 | 30.6 |
| | はちみつレモンゼリーのフルーツあえ | | | | 黄桃 バイナップル | はちみつレモンゼリー | | |
| 16 木 | ご飯 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 833 |
| | ハンバーグのきのこおろしかけ | 豚肉 鶏肉 | | | 大根 えのきたけ しめじ 玉ねぎ | 砂糖 | 米油 | |
| | 団子汁 | かまぼこ | | にんじん ねぎ | キャベツ | じゃがもちボール じゃが芋 | | 27.6 |
| | ごまみそ大豆 | 大豆 赤みそ | | | | 砂糖 | ごま | |

献立の見方 []: 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 830kcal たんぱく質基準値 34.2g

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。

中学校

| | | | | | | | |
|---------|--------------------------|-----------------|------|----------------|-------------------------------|---------------|-----------------------|
| 17 金 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | ご飯 | | |
| | けんちんしのだ | 豆腐 油揚げ たら | ひじき | にんじん | | | |
| | 【甘みそ】(2本) | 赤みそ | | | 砂糖 | ごま | 865 |
| | 芋たき | 鶏肉 | | にんじん ねぎ | こんにやく 大根 ごぼう | 里芋 砂糖 | 25.9 |
| 21 火 | キャベツとオクラのお浸し | | | オクラ | キャベツ | 砂糖 | |
| | 【月見団子】 | | | | | 月見団子 | |
| | 金芽玄米ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | 金芽玄米ご飯 | |
| | ふんわりほうれん草オムレツ | 卵 | | ほうれん草 | | | 820 |
| 22 水 | ビーフストロガノフ | 牛肉 | 脱脂粉乳 | | 玉ねぎ 枝豆 | | バター ハヤシルウ 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 | 砂糖 | 米油 |
| | 五目うどん (白玉うどん・五目うどんの汁) | 牛乳 | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 ねぎ | 玉ねぎ 干しいたけ | 白玉うどん でん粉 | |
| | 子持ちししゃもフライ(3個) | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | | 子持ちししゃも | | パン粉 小麦粉 | 米油 |
| 24 金 | [ソース] | | | | | | |
| | ひじきのいため煮 | | | ひじき | にんじん | ごぼう 枝豆 | 砂糖 |
| | 型抜きチーズ | | | チーズ | | | 米油 |
| | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | ご飯 | |
| 27 月 | レバー入りつくね(3個) | 鶏肉 鶏レバー | | | 玉ねぎ | 米粉 | |
| | チンゲンサイと生揚げの中華煮 | 豚肉 生揚げ | | チンゲンサイ にんじん | 白菜 たけのこ しめじ | でん粉 | ごま油 |
| | もやしときゅうりのナムル | | | | きゅうり もやし しょうが | | ごま油 |
| | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | ご飯 | |
| 28 火 | まぐろのレモンしょうゆあえ | まぐろ | | | レモン果汁 | 砂糖 でん粉 | 米油 |
| | きのこ汁 | 油揚げ かまぼこ | | にんじん | 白菜 えのきたけ エリンギ しめじ 干しいたけ | | |
| | 切り干し大根と青じそのみそいため | 豚肉 赤みそ | | にんじん 青じそ ねぎ | 切り干し大根 | 砂糖 | |
| | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | ご飯 | |
| 29 水 | たらのみそマヨ銀紙焼き | たら みそ | | | | 砂糖 | ドレッシング |
| | 高野豆腐のいり煮 | 鶏肉 はんぺん 高野豆腐 | | さやいんげん にんじん | ごぼう こんにやく | 里芋 砂糖 | |
| | キャベツの昆布あえ | | | 昆布 | キャベツ | | ごま油 |
| | ナン | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | ナン | |
| 30 木 | チキンカレー | 鶏肉 | | 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 | | コーン油 米油 カレールウ |
| | サモサ | 豚肉 | | さやいんげん にんじん | 玉ねぎ | じゃが芋 サモサの皮 | 米油 |
| | まめまめサラダ | 大豆 | | | キャベツ とうもろこし | | ドレッシング |
| | プチアセロラゼリー | | | | | ゼリー | |
| 30 木 | ご飯 | 牛乳 | 飲用牛乳 | | | ご飯 | |
| | 厚焼き卵 | 卵 | | | | | |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 赤みそ | わかめ | にんじん ねぎ | 大根 ごぼう こんにやく | 里芋 | |
| | さつま芋のごまあえ | | | | 枝豆 | さつま芋 砂糖 | ごま |
| 乾燥小魚 | | | 小魚 | | 砂糖 | | |

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】

— 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 —

- ① 干しいたけは水で戻し、3mm幅に切る。
- ② 枝豆は、ゆでてさやから出す。
- ③ かまぼこにんじんは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。
- ④ 生揚げは一口大に切り、湯をかけて油を抜く。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 水で溶いたかたくり粉を加えて、とろみをつける。



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べすることができます。

※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。

