

令和3年 10月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 <small>ごはん だて めい 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順</small>	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	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
		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		
1 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		小	中高
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく		ねぎ				681	749
	ツナ入り豆じゃが	まぐろ だいず		にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう	だいずあぶら	27.7	30.4
	わかめともやしのごま酢あえ		わかめ	トマト	もやし	さとう	ごま		
4 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	高野豆腐のうま煮	とりにく ちくわ こうやどうふ		さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ	さとう		693	762
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ ほししいたけ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.8	30.5
	小松菜のいそ香あえ		のり	こまつな	もやし	さとう			
5 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	699	768
	焼きぎょうざ(2個)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		26.2	28.8
	切り干し中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
6 水	りんごパン 牛乳		飲用牛乳			りんごパン			
	白身魚のカレー焼き	ホキ					こめあぶら	668	734
	ポトフ	ぶたにく ウインナー		にんじん	だいこん たまねぎ しめじ	じゃがいも		33.8	37.1
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
7 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	かれいフライのレモン煮	かれい			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	702	772
	大根と豚肉の煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん しょうが	さとう		25.7	28.2
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング		
8 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	ハンバーグのにんじんソースかけ	ぶたにく とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	さとう 		637	700
	生揚げと里芋のみそ汁	なまあげ あかみそ	わかめ		たまねぎ ごぼう	さといも		24.5	26.9
	小松菜としらすのふりかけ プチブルーベリーゼリー	かつおぶし しらすばし	こまつな		さとう 	ごま ごまあぶら ゼリー			
11 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	とりにく レバー とりにく				さとう でんぶん	こめあぶら	620	682
	チンゲンサイの中華スープ	えび とうふ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	はるさめ でんぶん		24.1	26.5
	大豆もやしときゅうりのナムル				きゅうり しょうが だいずもやし		ごまあぶら		
12 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	いわしの八丁みそ煮	いわし はっちょうみそ		ねぎ				683	751
	じゃが芋のそぼろ煮	とりにく		さやいんげん にんじん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう 		24.7	27.1
	切り干し大根とベーコンのいため物	ベーコン			きりぼしだいこん れんこん エリンギ	さとう			
13 水	五目ラーメン 牛乳 (ラーメン・五目ラーメンの汁)	ぶたにく なるとまき	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ しょうが	ラーメン		616	677
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.3	31.1
	海そうサラダ		わかめ ごんぶ きわかめ あかつのまた しるふくらふのり		キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
14 木	愛知の鶏豚肉団子(2個)	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが			613	674
	かき玉汁	かまぼこ たまご とうふ		ほうれんそう	はくさい	でんぶん		21.3	23.4
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし		こめあぶら ドレッシング		
	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 650キロカロリー 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4グラム		

10月10日は「自の愛護デー」です!

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。》

特別支援学校

15 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		662	782
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら	25.0	27.5
	豚汁	ぶたにく あかみそ		ねぎ	だいこん ほうきさい しめじ	さといも			
	ひじきのいため煮	あぶらあげ まぐろ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら だいずあぶら		
18 月	秋の香りくり混ぜごはん (麦ごはん・秋の香りくり混ぜごはんの具)	とりにく	飲用牛乳	にんじん	しめじ	むぎごはん くり さとう		691	760
	さばのみそ煮	さば あかみそ						27.9	30.6
	彩り汁	かまぼこ あぶらあげ		こまつな	だいこん ほうきさい えのきたけ				
	プチ洋なしゼリー					ゼリー			
19 火	五穀ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごこくごはん		698	763
	鶏肉ときのこのカレー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが しいたけ エリンギ マッシュルーム しめじ にんにく		カレールウ コーンゆ	21.5	23.6
	じゃが芋のごまサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ごま ドレッシング		
	りんご				りんご				
20 水	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		694	763
	フランクフルトソーセージ	フランクフルトソーセージ					こめあぶら	26.9	29.5
	個袋ケチャップ								
	ポテトスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	ベシヤメルソース		
21 木	わかめごはん 牛乳		飲用牛乳 わかめ			ごはん		668	734
	ねぎ入り厚焼き卵	たまご		ねぎ				27.3	30.0
	野菜とがんとどきのうま煮	とりにく だいず	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ たまねぎ たけのこ ほししいたけ ごぼう	さとう			
	アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	アーモンド		
22 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		672	739
	いかフリッター (2個)	いか	おきあみ あおさ			こむぎこ	こめあぶら	26.0	28.6
	みだくさん汁	とりにく あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん こまつな	こんにやく だいこん ほうきさい				
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ		さとう	こめあぶら		
26 火	えびピラフ 牛乳	えび	飲用牛乳			とうもろこし たまねぎ	むぎごはん	703	773
	パンブキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ				32.5	35.7
	鶏肉と大豆のトマト煮	とりにく だいず	ベーコン	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう			
	角チーズ		チーズ						
27 水	ソフトめん肉みそかけ 牛乳	ぶたにく だいず あかみそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ソフトめん でんぶん さとう		681	749
	さつま芋の天ぷら					さつま芋 こむぎこ	こめあぶら	25.6	28.1
	福神あえ				ふくじんづけ キャベツ				
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		684	752
28 木	豚肉と野菜の中華煮	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ほうきさい たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	25.1	27.6
	コーンしゅうまい (2個)	さかなすりみ			たまねぎ とうもろこし	しゅうまいのかわ			
	みかん				みかん				
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		681	749
29 金	鶏肉と根菜のみそ煮	とりにく あかみそ		さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう れんこん だいこん	さとう		20.9	22.9
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パンこ こむぎこ	こめあぶら		
	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ	ごま			

旬の野菜レシピ紹介

★10月12日(火)の給食に登場します。お楽しみに♪



旬のれんこんは、はすの花の茎です。愛知県では木曽川下流域で栽培されています。

【切り干し大根とベーコンのいため物】

— 材料 (4人分) —			
ベーコン	2枚	しょうゆ	小さじ1
れんこん	35g	砂糖	小さじ2/3
エリンギ	15g	酒	小さじ2/3
切り干し大根	15g	本みりん	小さじ2/3
水	30ml	和風だし	小さじ1/3

- 作り方 —
- ① ベーコンは1cm幅の短冊切り、れんこんは2mmのいちよう切り、エリンギは繊維に沿って干切りにする。
 - ② 切り干し大根はよく洗って水気を絞り、3cmに切る。
 - ③ フライパンを温めて、ベーコンをいため、続いてれんこん、エリンギを加えていためる。
 - ④ 切り干し大根と調味料、水30ml程度を入れていためる。

※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。