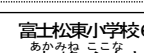
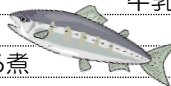
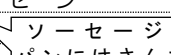


令和2年10月分 予定献立表 (22回)



中学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名				1食 - kcal		
並び順：主食・牛乳、主菜、副菜、その他		主に体をつくるものになる食品		主にエネルギーの もとになる食品			
1 木	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	866		
	さんまの銀紙焼き 	さんまの銀紙焼き					
	いもたき	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく しめじ ねぎ	さといも 砂糖 			
	たくあんあえ		キャベツ たくあん				
	月見団子 			月見団子			
2 金	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	823		
	けんちん汁	豆腐	にんじん ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	ごま油			
	さつまいもコロッケ			さつまいもコロッケ 米油			
	れんこんと豚肉のきんぴら	豚肉	れんこん 	ごま ごま油 砂糖 米油			
5 月	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	747		
	生揚げとさといものみそ汁	生揚げ わかめ 白みそ	ねぎ 大根	さといも			
	チキン竜田揚げ	チキン竜田揚げ		米油			
	三色あえ		にんじん ほうれん草 もやし	砂糖			
6 火	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	776		
	焼きぎょうざ（3個）	焼きぎょうざ					
	たっぷり野菜の中華煮	豚肉 いか	にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	砂糖 でんぶん 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			
7 水	乾燥小魚	乾燥小魚			750		
	みそうどん 牛乳 （白玉うどん・みそうどんの汁）	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	白玉うどん さといも ごま油			
	かき揚げ		かき揚げ	米油			
	カラフルサラダ		キャベツ チンゲンサイ きゅうり トマト	ドレッシング			
8 木	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	850		
	若鶏のいそペフライ	若鶏のいそペフライ		米油			
	野菜と豆腐のうま塩煮	豚肉 焼き豆腐	白菜 チンゲンサイ にんじん えのきたけ にんにく	さといも ごま			
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆	キャベツ きゅうり	ドレッシング			
9 金	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	824		
	肉団子のもち米蒸し（2個）	肉団子のもち米蒸し					
	ピーズマーボー	豚肉 大豆 豆腐 赤みそ	にんじん たけのこ ねぎ にんにく	ごま油 でんぶん 砂糖			
	切り干し大根の甘辛いため		にんじん 切り干し大根 れんこん コーン しょうが	砂糖 ごま油			
12 月	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	769		
	◆大葉入りぶたつくね  富士松東小学校6年生 あかみね 心奈さんの 我が家のじまん料理です。	大葉入り豚つくね		砂糖 でんぶん			
	ゆば入りみそ汁	鶏肉 ゆば 白みそ	ごぼう 大根 たまねぎ キャベツ ねぎ				
	ひじきのいため煮	油揚げ はんぺん ひじき	にんじん 枝豆	砂糖 米油			
13 火	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	806		
	さけの塩焼き 	さけの塩焼き					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 はんぺん	にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも 砂糖			
	みかん		みかん				
14 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	821		
	フランクフルトソーセージ	フランクフルトソーセージ					
	[ケチャップ]  ソーセージを パンにはさんで 食べましょう。	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん 枝豆 たまねぎ しめじ	じゃがいも ベジメルソース 生クリーム			
	チキンチャウダー		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
15 木	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	805		
	コールスローサラダ						
	子持ちししゃもフライの南蛮漬け（3個）	子持ちししゃもフライ	ねぎ	米油 砂糖			
	実だくさん汁	鶏肉 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	にんじん 大根 たまねぎ えのきたけ こんにゃく	じゃがいも			
	ほうれん草のごまあえ		ほうれん草 キャベツ	ごま 砂糖			
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

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。[刈谷市ホームページ⇒くらしの情報⇒教育⇒給食センター]
[携帯電話サイト用 URL : <http://www.city.kariya.lg.jp/mobile/index.html> 教育⇒給食センター]

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～



中学校

16 金	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	784
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ		まぐろ 鶏レバー	米粉 でんぶん 米油 アーモンド 砂糖	
	秋のきのこ汁		鶏肉 油揚げ わかめ	大根 ごぼう たまねぎ えのきたけ 干しいたけ しめじ こんにゃく	
	じゃがいもサラダ			にんじん きゅうり	
19 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	783
	ハンバーグのおろしソースかけ		ハンバーグ	大根 えのきたけ しめじ	
	豆乳みそ汁		鶏肉 油揚げ 豆乳 ミックスみそ	白菜 にんじん ねぎ たまねぎ	
	いそ香あえ		のり	キャベツ もやし	
20 火	型抜きチーズ		チーズ		849
	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	
	白身魚香味フライ		白身魚香味フライ	米油	
	ポトフ		豚肉 ポークウィンナー	にんじん かぶ たまねぎ キャベツ しめじ	
21 水	りんごゼリーのフルーツあえ			黄桃 パインアップル	795
	五目ラーメン	牛乳	飲用牛乳	ラーメン	
	(ラーメン・五目ラーメンの汁)		豚肉 なたと巻	にんじん ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ しょうが	
	コーンしゅうまい(2個)			コーンしゅうまい	
22 木	チンゲンサイのいため物		ベーコン	チンゲンサイ キャベツ	798
	【ヨーグルト】		ヨーグルト		
	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	
	ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼き	いんげん にんじん 大根 こんにゃく	
23 金	みそ煮		はんぺん うずら卵 赤みそ	にんじん ほうれん草 もやし	822
	アーモンドあえ				
	五穀ごはん	牛乳	飲用牛乳	五穀ごはん	
	鶏肉の塩レモン焼き		鶏肉の塩レモン焼き	米油	
26 月	カレーシチュー		豚肉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	832
	海藻サラダ		海藻	キャベツ コーン	
	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	
	肉団子の甘辛煮(3個)		肉団子の甘辛煮		
27 火	高野豆腐の卵とじ		鶏肉 卵 高野豆腐	にんじん ねぎ たまねぎ	845
	コーンサラダ			きゅうり キャベツ コーン	
	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	
	さばのみそ煮		さばのみそ煮		
28 水	大豆入り五目煮		鶏肉 はんぺん 大豆 生揚げ	いんげん にんじん 干しいたけ こんにゃく	928
	シャキシャキあえ			切り干し大根 きゅうり にんじん もやし 小松菜	
	ミルクロールパン	牛乳	飲用牛乳	ミルクロールパン	
	野菜グラタン		野菜グラタン		
29 木	キャベツのミネストローネ		ベーコン	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ しめじ トマト	815
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ きゅうり	
	【いちごクレープ】				
	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	
30 金	厚焼き卵		厚焼き卵		871
	大根と豚肉の煮物		豚肉 生揚げ	こんにゃく にんじん 小松菜 大根 しょうが	
	ごぼうサラダ			ごぼう コーン	
	まっちゃ大豆		まっちゃ大豆		
30 金	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	871
	あじフリッター(3個)		あじフリッター	米油	
	吹き寄せ煮		鶏肉 かまぼこ	いんげん にんじん ごぼう れんこん	
	キャベツのごまゆかり			キャベツ ゆかり粉	

あせごはん
にも
おすすぬ!

給食メニュー

【野菜と豆腐のうま塩煮】

★10月8日(木)の給食に登場します。お楽しみに♪

ー 材料(4人分) ー

豚肉	50g	だし汁	400g
にんじん	60g	チキンブイヨン	小さじ2
里芋	150g	酒	小さじ1
焼き豆腐	140g	薄口しょうゆ	小さじ1
白菜	200g	にんにく	小さじ1/4
チンゲンサイ	80g	(おろし)	
えのきたけ	40g	塩	小さじ1/2
すりごま	小さじ2		

ー 作り方 ー

- ① にんじんは5mm幅のいちょう切り、里芋は7mm幅の半月切り、焼き豆腐は3cm程度の角切り、白菜とチンゲンサイは10mm幅に切る。えのきたけは石突をとって1/2に切る。
- ② だし汁を煮立てて、豚肉を入れあくをとる。チキンブイヨンを加えて、にんじん、里芋を加えて煮る。酒、薄口しょうゆ、えのきたけ、焼き豆腐を加えてひと煮立ちさせ、白菜、チンゲンサイを加えて煮る。
- ③ 塩で味を調えて、ごま、にんにくを加えて出来上がり。

旬の里芋を使った、ほくほくの煮物です。最後に加えるごまとにんにくの風味がきいています。



※給食センターでは、大量調理のため料理をアレンジして提供します。