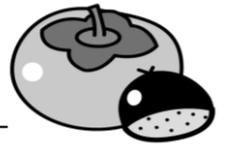


# 令和2年9月分 予定献立表 (19回)



中学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	主に体をつくるものになる食品	主に体の調子を整えるものになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	エネルギー kcal		
2 水	マーボーめん (ラーメン・マーボーめんのあん) 春巻き 冷凍みかん	牛乳 飲用牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 春巻き	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ラーメン ごま油 でんぷん 砂糖 米油	818		
	クロロールパン いかフリッター (3個) ミネストローネ 野菜とチキンのバジル炒め	牛乳 飲用牛乳 いかフリッター 大豆 ポークウィンナー 鶏肉	にんじん しめじ セロリ たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ キャベツ バジル	クロロールパン 米油 じゃがいも		813	
4 金	ごはん 小龍包 (2個) 夏野菜のみそ炒め 切り干し中華サラダ おさつスティック	牛乳 飲用牛乳 小龍包 鶏肉 赤みそ	ピーマン にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ なす 切り干し大根 きゅうり	ごはん 米油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 おさつスティック	790		
	7 月	ごはん かわいフライのレモン煮 五目煮 キャベツのごまあえ	牛乳 飲用牛乳 かわいフライ 鶏肉 はんぺん がんもどき にんじん キャベツ 小松菜	ごはん 米油 砂糖 さといも 砂糖 ごま 砂糖		852	
8 火	ごはん ハンバーグの照り焼きソースかけ めった汁 チンゲンサイの炒め物	牛乳 飲用牛乳 ハンバーグ 豚肉 豆腐 わかめ 白みそ まぐろ油揚げ	しょうが にんにく こんにゃく ごぼう ねぎ チンゲンサイ もやし	ごはん 砂糖 ごま油 でんぷん さつまいも 米油	782		
	9 水	ナン チキンカレー サモサ まめまめサラダ 【ヨーグルト】	牛乳 飲用牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ヨーグルト	たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ コーン		ナン 米油 カレールウ サモサ 米油 ドレッシング	793
10 木		ごはん まぐろのケチャップあえ 豆腐スープ ◆切り干しとナスのナンプラー炒め	牛乳 飲用牛乳 かりがね 小学校6年生 石川 漢菜さんの 我が家のじまん料理です。 鶏肉	まぐろ 豆腐 ハム にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ もやし なす 切り干し大根 にんじん しめじ にんにく	ごはん 米粉 でんぷん 米油 砂糖 でんぷん ごま油 砂糖	748	
	11 金	五目うどん (白玉うどん・五目うどんの汁) さわらの塩こうじ焼き れんこんサラダ	牛乳 飲用牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ さわらの塩こうじ焼き	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	白玉うどん でんぷん れんこん にんじん コーン ドレッシング		765
14 月		ごはん けんちゃんしのだ 【甘みそ】 豚肉と野菜のしょうが煮 キャベツのレモンあえ	牛乳 飲用牛乳 けんちゃんしのだ 甘みそ 豚肉 はんぺん	いんげん にんじん しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん キャベツ レモン果汁	ごはん じゃがいも 砂糖 はちみつ 砂糖	857	
	15 火	ごはん いわしのオレンジ煮 肉じゃが たくあんあえ	牛乳 飲用牛乳 いわしのオレンジ煮 豚肉	にんじん グリンピース たまねぎ こんにゃく キャベツ たくあん	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま		796
16 水		カレーうどん (白玉うどん・カレーうどんの汁) えびフライ (2個) 枝豆 【ピーチゼリー】	牛乳 飲用牛乳 鶏肉 油揚げ えびフライ	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ 枝豆	白玉うどん でんぷん カレールウ 米油 ピーチゼリー	806	
	17 木	ごはん レバー入りつくね (3個) チンゲンサイと生揚げの中華煮 もやしときゅうりのナムル	牛乳 飲用牛乳 レバー入りつくね 豚肉 生揚げ	チンゲンサイ にんじん 白菜 たけのこ しめじ もやし きゅうり しょうが	ごはん でんぷん ごま油		759
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	

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～



18	金	赤飯 鶏肉の照り焼き 鮭団子のみそ汁 きゅうりとわかめの三杯酢	牛乳 21(月)は敬老の日です 	飲用牛乳 鶏肉の照り焼き 鮭団子 豆腐 ミックスみそ わかめ	にんじん ねぎ コーン しょうが きゅうり キャベツ	赤飯 じゃがいも 砂糖	755
23	水	ミルクロールパン オムレツ ハヤシシチュー 海藻サラダ	牛乳	飲用牛乳 オムレツ 豚肉 卵黄粉乳 海藻	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	ミルクロールパン じゃがいも ハヤシルウ	790
24	木	ごはん さばの銀紙焼き だんご汁 ◆きりぼし大根と人参のさっぱり和え	牛乳 小垣江小学校6年生 中嶋 歌奈さんの 我が家のじまん料理です。 	飲用牛乳 さばの銀紙焼き かまぼこ 白菜 にんじん ねぎ 切り干し大根 にんじん	じゃがもちボール じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	802	
25	金	スライスパン スラッピージョー とうがんのスープ アセロラゼリーのフルーツあえ	牛乳 スラッピージョーを パンにはさんで 食べましょう。	飲用牛乳 豚肉 ベーコン たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ とうがん キャベツ たまねぎ 黄桃 パインアップル	 スライスパン パン粉 砂糖 アセロラジュレ	756	
28	月	ごはん ちゃんこ煮 かぼちゃコロッケ キャベツのゆかりあえ	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 豆腐 にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ にんにく かぼちゃコロッケ キャベツ ゆかり粉	ごはん はるさめ 米油	763	
29	火	ピビンバ (金芽玄米ごはん・ピビンバの具) えびしゅうまい(2個) 中華風卵スープ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 えびしゅうまい なると巻 卵 豆腐 わかめ ほうれん草 にんにく もやし 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	金芽玄米ごはん ごま ごま油 砂糖 はるさめ でんぷん ごま油	769	
30	水	野菜たっぷりポロネーゼ (ソフトめん・野菜たっぷりポロネーゼソース) 鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 大豆 鶏肉のハーブ焼き たまねぎ トマト にんじん セロリ パセリ にんにく キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん 米油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	871	

# 9月 だより 2学期も元気に過ごそう!

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活をし、栄養バランスの良い食事を心がけ2学期も元気に過ごしましょう。

あさごはんにもおすすり!

## 【とうがんのスープ】

★9月25日(金)の給食に登場します。お楽しみに♪

### 給食メニュー

#### — 材料 (4人分) —

- ベーコン 75g
- たまねぎ 60g
- にんじん 50g
- とうがん 140g
- キャベツ 60g
- パセリ(乾燥) 適宜
- 水 500ml
- こしょう 少々
- コンソメ 小さじ2
- 塩 少々

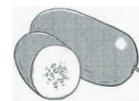
#### — 作り方 —

- ① ベーコンとキャベツは1cm幅の短冊切り、たまねぎとにんじんは1cm程度の角切り、とうがんは適当な大きさの角切りにする。
- ② 鍋を温め、ベーコンを入れていたためてこしょうをふる。ベーコンに火が通ったら、たまねぎを加えていためる。
- ③ にんじんととうがん、水を加えてあくを取りながら煮る。
- ④ コンソメと塩、キャベツを加えて煮る。
- ⑤ パセリを入れて出来上がり。



#### おすすめポイント!

とうがんには、「冬」という漢字が使われていますが、7~9月頃が旬の野菜です。



ベーコンとたまねぎをよくいためると旨味が増します。コンソメ味ですが、さっぱりしていて、ごはんにもパンにも合います。お好みの野菜をたっぷり入れて食べるスープにしたり、残ったスープにカレールウを加えたりしてもおいしく食べることができます。ぜひお試しください。

※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。