

令和2年9月分 予定献立表 (19回)

幼稚園

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	1献立 - kcal
2 水	マーボーめん (ラーメン・マーボーめんのあん)	牛乳 飲用牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ	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	658
	春巻き 冷凍みかん	春巻き 冷凍みかん		米油	
3 木	クロロールパン	牛乳 飲用牛乳		クロロールパン	554
	いかフリッター (2個)	いかフリッター		米油	
	ミネストローネ	大豆 ポークウィンナー	にんじん しめじ セロリ たまねぎ トマト	じゃがいも	
4 金	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	460
	小籠包	小籠包			
	夏野菜のみそ炒め	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	米油 砂糖	
	切り干し中華サラダ おさつスティック		切り干し大根 きゅうり	ごま 砂糖 ごま油 おさつスティック	
7 月	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	530
	かわいいフライのレモン煮	かわいいフライ	レモン果汁	米油 砂糖	
	五目煮 キャベツのごまあえ	鶏肉 はんぺん がんもどき	大根 いんげん にんじん にんじん キャベツ 小松菜	さといも 砂糖 ごま 砂糖	
8 火	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	462
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ハンバーグ	しょうが にんにく	砂糖 ごま油 でんぷん	
	めった汁 チンゲンサイの炒め物	豚肉 豆腐 わかめ 白みそ まぐろ油漬	こんにゃく ごぼう ねぎ チンゲンサイ もやし	さつまいも 米油	
9 水	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	508
	チキンカレー	鶏肉	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	米油 カレールウ	
	サモサ まめまめサラダ	大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	キャベツ コーン	サモサ 米油 ドレッシング	
10 木	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	441
	まぐろのケチャップあえ	まぐろ		米粉 でんぷん 米油 砂糖	
	豆腐スープ ◆切り干しとナスのナンブラー炒め	豆腐 ハム 鶏肉	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	でんぷん ごま油 砂糖	
11 金	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	539
	五目うどん (白玉うどん・五目うどんの汁)	飲用牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	白玉うどん でんぷん	
	さわらの塩こうじ焼き れんこんサラダ	さわらの塩こうじ焼き	れんこん にんじん コーン	ドレッシング	
14 月	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	529
	けんちんしのだ [甘みそ]	けんちんしのだ 甘みそ			
	豚肉と野菜のしょうが煮 キャベツのレモンあえ	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	じゃがいも 砂糖 はちみつ 砂糖	
15 火	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	482
	いわしのオレンジ煮	いわしのオレンジ煮			
	肉じゃが たくあんあえ	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	じゃがいも 砂糖 ごま	
16 水	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	504
	カレーうどん (白玉うどん・カレーうどん)	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	白玉うどん でんぷん カレールウ	
	えびフライ 枝豆	えびフライ	枝豆	米油	
17 木	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	408
	レバー入りつくね	レバー入りつくね			
	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	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	でんぷん ごま油	

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 490kcal

《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。》

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。

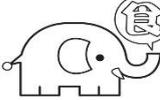
献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。[刈谷市ホームページ⇒くらしの情報⇒教育⇒給食センター]

[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	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん	421
	鶏肉の照り焼き		鶏肉の照り焼き		じゃがいも	
	鮭団子のみそ汁		鮭団子 豆腐 ミックスみそ	にんじん ねぎ コーン しょうが	砂糖	
23 水	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ	きゅうり キャベツ		530
	ミルクロールパン	牛乳	飲用牛乳		ミルクロールパン	
	オムレツ		オムレツ			
24 木	ハヤシシチュー		豚肉 脱脂粉乳	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	485
	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	
25 金	さばのみそ煮	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。	さばのみそ煮 かまぼこ	白菜 にんじん ねぎ	じゃがもちボール じゃがいも	524
	だんご汁			切り干し大根 にんじん	砂糖 ごま ごま油	
	◆きりぼし大根と人参のさっぱり和え					
28 月	スライスパン	牛乳	飲用牛乳		スライスパン	453
	スラッピージョー	スラッピージョーを パンに はさんで 食べましょう。	豚肉	たまねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖	
	とうがんのスープ		ベーコン	にんじん パセリ とうがん キャベツ たまねぎ		
29 火	アセロラゼリーのフルーツあえ			黄桃 パインアップル	アセロラジュレ	474
	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	ちゃんこ煮		鶏肉 豆腐	にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ にんにく	はるさめ	
30 水	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ	米油	544
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ ゆかり粉		
	ピビンバ (金芽玄米ごはん・ピビンバの具)	牛乳	飲用牛乳 豚肉	ほうれん草 にんにく もやし 干しいたけ	金芽玄米ごはん ごま ごま油 砂糖	
30 水	えびしゅうまい (2個)		えびしゅうまい			544
	中華風卵スープ		なると巻 卵 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	はるさめ だんご ごま油	
	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)	牛乳	飲用牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ トマト にんじん セロリ パセリ	ソフトめん 米油 小麦粉 砂糖	
30 水	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉のハーブ焼き			544
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	

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
おすすめ!

【とうがんのスープ】

給食メニュー

★9月25日(金)の給食に登場します。お楽しみに♪

— 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 1 cm幅の短冊切り、たまねぎとにんじんは 1 cm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。