

令和5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	たんぱく質 (g)
		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	
4 月	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	夏野菜のキーマカレー	豚肉		にんじん トマト 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ なす 切り干し大根 にんにく		カレールー	85.5
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		小麦粉 パン粉	米油	25.2
	福神あえ				キャベツ 福神漬け			
5 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	もやし にんにく 干しいたけ	砂糖	ごま ごま油	76.4
	にんじんしゅうまい(3個)	たらすり身		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		29.8
	わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ とうもろこし		ごま油	
6 水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・ソース)	牛乳	飲用牛乳	トマト にんじん 黄パプリカ	玉ねぎ えのきたけ	ソフトめん 砂糖		81.3
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			米油	40.7
	枝豆サラダ				キャベツ 枝豆 とうもろこし		ドレッシング	
7 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	さばのみりん焼き	さば					米油	75.2
	さつま芋と鶏肉のみそ汁	鶏肉 合わせみそ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ	さつま芋		32.6
	千草あえ	油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま油	
8 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	レバー入りつくね(3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ しょうが			74.4
	芋たき	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋 砂糖		25.9
菊花あえ				菊 キャベツ れんこん	砂糖	ねりごま		
11 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油	80.2
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ しめじ	でん粉	ごま油	30.4
	オレンジ				オレンジ			
12 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			80.5
	肉じゃが	豚肉		にんじん	こんにゃく グリンピース 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		30.7
キャベツのごましそあえ			赤じそ	キャベツ		ごま		
13 水	黒ロールパン	牛乳	飲用牛乳			黒ロールパン		
	ハンバーグのきのこおろしかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 えのきたけ しめじ	砂糖	米油	72.9
	豆乳野菜スープ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋		28.9
	フルーツのぶどうゼリーあえ				パイナップル 黄桃	ぶどうゼリー		
14 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	厚焼き卵	卵						73.8
	豚汁	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根			26.8
	さつま芋のアーモンドあえ				枝豆	さつま芋 砂糖	アーモンド	
15 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん 黄パプリカ	玉ねぎ なす たけのこ にんにく	砂糖 でん粉		79.9
	春巻き	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	28.2
切り干して中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油		

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 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

19 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	さけのみぞれ銀紙焼き		さけ			大根		
	炒り焼き (佐賀県)		鶏肉 焼き豆腐		ねぎ にんじん	こんにやく ごぼう もやし えのきたけ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖	
	おこもじの油いため (佐賀県)				高菜漬け		砂糖	ごま ごま油
	【桃ヨーグルト】			ヨーグルト		黄桃		
20 水	肉うどん (白玉うどん・汁)	牛乳	豚肉 かまぼこ	飲用牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん 砂糖	
	ひじきサラダ			ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	ドレッシング
	大学芋						さつま芋 砂糖	米油 ごま
21 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	鶏肉のねぎ塩焼き		鶏肉		ねぎ			
	じゃが芋と高野豆腐のいり煮		豚肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	じゃが芋 砂糖	
	小松菜ともやしのアーモンドあえ				小松菜	もやし	砂糖	アーモンド
22 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	肉団子の甘辛煮(2個)		鶏肉			玉ねぎ		
	チンゲンサイの中華スープ		鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし	はるさめ でん粉	ごま油
	キャベツとわかめのサラダ			わかめ		キャベツ もやし		ごま ドレッシング
25 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	きのこのストロガノフ		豚肉 豚レバー	脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム		バター デミグラスソース ハヤシルウ
	まめまめサラダ		ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 大豆			キャベツ とうもろこし		ドレッシング
	冷凍みかん					みかん		
26 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	いかのかりん揚げ	かりがね小学校6年生 前野 聡貴さんの 我が家のじまん料理です	いか			しょうが	砂糖 でん粉	米油
	じゃが芋のみそ汁		油揚げ 米みそ		チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋	
	◆愛知食材たっぷりなすとピーマンのスパイシーいため		豚肉 大豆		トマト にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく		
27 水	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		卵					
	白いんげん豆のポターージュ		ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃが芋	ベシヤメルソース
	コールスローサラダ							ドレッシング
28 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	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
	ホイコーロー		豚肉 豆みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	米油
	海そうサラダ			海そう		きゅうり 枝豆		
29 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	さんまのおろし煮	十五夜献立	さんま			大根		
	とうがん汁		油揚げ かまぼこ		にんじん	とうがん 白菜 干しいたけ	でん粉	
	れんこんと小松菜のピリ辛いため		鶏肉		小松菜	れんこん しょうが	砂糖	ごま油
	月見団子						月見団子	

日本全国味めぐり

第4回の味めぐりは
「佐賀県」です

炒り焼き

お祝い事や行事などの時に必ず作られるハレの料理です。それぞれの家庭や地域、季節によって少しずつ材料が違います。また、「おこもり」とよばれる地域の人の集まりの時などにも必ず出されるそうです。

おこもじの油いため

佐賀県では、高菜や大根葉などの塩漬けを「おこもじ」や「おくもじ」といいます。古くなくてもおいしく食べられるように考えられたのが、塩抜きして油でいためる「おこもじの油いため」です。

食まる5人がそろって
朝食の組み合わせ

おすすめ



スープに豆乳を加えるとたんぱく質も摂ることができます。具をたくさん入れることで、栄養たっぷりの汁物になります。熱中症予防にも効果的です。