

令和5年10月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		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	
2月	チキンピラフ (麦ご飯・具)	牛乳	とりにく		たまねぎ どうもろこし マッシュルーム にんにく	むぎごはん	こめあぶら	632
	白身魚香味フライ		ホキ	バジル パセリ		パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.2
	ミネストローネ		ベーコン	にんじん トマト	えだまめ キャベツ たまねぎ	マカロニ じゃがいも さとう		
3火	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん		
	けんちんしのだ		とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん			659
	[甘みそ]		あまみそ					24.0
	じゃが芋のそぼろ煮		とりにく はんぺん	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
4水	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり			
	野菜たっぷり海鮮タンメン (ラーメン・スープ)	牛乳	ぶたにく えび いか	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし	ラーメン	644
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.4
5木	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ どうもろこし	さとう	ドレッシング	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん		
	生揚げと大根のいため煮		ぶたにく なまあげ	こまつな にんじん	だいこん	さとう	こめあぶら	576
	じゃが芋のカレーきんぴら			ピーマン	たまねぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら	20.3
6金	みかん				みかん			
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん		
	鶏肉と根菜のみそ煮		とりにく まめみそ	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう れんこん しめじ	さとう		622
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ			こむぎこ	こめあぶら	20.7
10火	さつま芋のごまあえ					さつまいも さとう	ごま	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん		
	いわしの梅煮		いわし		ばいにく			609
	野菜と生揚げのつゆだく煮		とりにく なまあげ	こまつな にんじん	たけのこ たまねぎ	じゃがいも		24.7
11水	切り干し大根のごま酢あえ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	
	ナン	牛乳		飲用牛乳		ナン		
	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 しめじ えのきたけ にんにく		こめあぶら カレールー	628
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.4
12木	れんこんサラダ				れんこん キャベツ どうもろこし		ドレッシング	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん		
	いかフライ		いか			パンこ こむぎこ	こめあぶら	644
	[ソース]							25.9
13金	たっぷりキャベツの中華煮		ぶたにく かまぼこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが しめじ	でんぶん	ごまあぶら	
	ひよこ豆と枝豆の中華サラダ		ひよこまめ		えだまめ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん		
	ごぼう入りつくね(2個)		とりにく		たまねぎ ごぼう しょうが			568
16月	里芋と豆腐のみそ汁		とうふ まめみそ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	さといも		22.2
	海そうサラダ			かいそう	キャベツ どうもろこし			
	アーモンド入り小魚		こざかな(いわし)				アーモンド	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ごはん		
16月	さばの塩焼き		さば					658
	高野豆腐のいり煮		とりにく はんぺん こうやどうふ	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	じゃがいも さとう		34.0
	もやしとほうれん草のお浸し		かつおぶし	ほうれんそう	もやし	さとう		
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	たんぱく質基準値 26.8グラム	

10月16日(月)は
「世界食料デー」
食品ロスに目を向けるため、皮を
むかないにんじんが使われます。

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》

小学校

17 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	マーボー大根	ぶたにく とうふ まめみそ		ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら
	焼きぎょうざ(2個)	とりく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら
	チンゲンサイのバンバンジーサラダ	とりく		チンゲンサイ	きゅうり		こめあぶら ドレッシング
18 水	あんかけうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	飲用牛乳	にんじん	はくさい しろねぎ	しらたまうどん でんぶん さとう	
	さつま芋のアーモンドがらめ					さつまいも さとう	こめあぶら アーモンド
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	さとう	
19 木	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	さけバーグのもみじおろしかけ	 さけ たらすりみ		あおじそ にんじん	たまねぎ れんこん だいこん	さとう	
	タイピーエン 【熊本県】	うすたまご えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ	ごまあぶら
	ざぜん豆 【熊本県】	だいず	こんぶ			さとう	
20 金	五穀ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	秋の恵みストロガノフ	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ		バター デミグラスソース ハヤシルウ ドレッシング
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング
23 月	りんご				りんご		
	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	生揚げのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら
	野菜しゅうまい(2個)	たらすりみ		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいのかわ	
24 火	キャベツとほうれん草のナムル			ほうれんそう	キャベツ しょうが		ごまあぶら
	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	さんまのおろし煮	さんま			だいこん		
	キャベツたっぶり豆乳みそ汁	とりく とうふ とうにゅう あわせみそ	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ		
25 水	◆彩り野菜キンピラ	平成 小学校6年生 田口 幹太さんの 我が家のじまん料理です。		にんじん ピーマン ねぎ	れんこん	さといも	ごま ごまあぶら
	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		
	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう	
	ほうれん草入りオムレツ	たまご	ほうれんそう				
26 木	じゃが芋のクリームスープ		だっしふんにゅう なまクリーム こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	じゃがいも マッシュポテト	
	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	チーズミンチカツ	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	鶏じゃが	とりく はんぺん		さやいんげん	ほししいたけ ごんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	
27 金	にんじんサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	だいずあぶら こめあぶら
	秋の香りくり混ぜごはん (麦ごはん・具)	牛乳	飲用牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ ほししいたけ	むぎごはん くり さとう	
	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
	里芋のみそ汁	なまあげ あわせみそ		こまつな	たまねぎ だいこん	さといも	
30 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	まぐろとレバーのケチャップあえ	とりレバー まぐろ			しょうが	でんぶん こめこ さとう	こめあぶら
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし しめじ	でんぶん	ごまあぶら
	切り干して中華サラダ				きり干しだいこん きゅうり	さとう	ごま
31 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	ハンバーグのきのこあんかけ	ぶたにく とりく			たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ	さとう	こめあぶら
	豚肉と大根のみそ煮	ぶたにく まめみそ		にんじん ねぎ	ごんにやく だいこん	さといも さとう	
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ		ごまあぶら

日本全国味めぐり

第6回の味めぐりは「熊本県」です。



タイピーエン

明治時代後期に中国から長崎、熊本に伝わったといわれています。中国の高級食材の燕の巣の代わりに揚げたゆで卵、フカヒレの代わりに春雨を使って作ったスープが始まりといわれています。

ざぜん豆

「ざぜん豆」は、座禅を組むお坊さんがたんぱく質補給のために食べていたことに由来するといわれています。人がたくさん集まる正月や盆に食べられます。