

令和5年10月分 予定献立表



形態食

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 <small>主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 其 他 の 順</small>	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		
		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 (ご飯・具)	牛乳	とりにく	飲用牛乳		たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく	ごはん	こめあぶら
	白身魚香味フライ		ホキ		バジル バセリ		パンこ こむぎこ	こめあぶら
	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			
	[甘みそ]		あまみそ					
	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	
	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
5 木	ひじきサラダ			ひじき		えだまめ とうもろこし	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
6 金	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
	みかんゼリー						ゼリー	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
10 火	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	こんにやく だいこん ごぼう れんこん しめじ	さとう	
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				こむぎこ	こめあぶら
	さつま芋のごまあえ						さつま芋 さとう	ごま
11 水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	いわしの梅煮		いわし			ばいりく		
	野菜と生揚げのつゆたく煮		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	
12 木	切り干し大根のごま酢あえ					きり干しだいこん きゅうり	さとう	ごま
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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 カレールウ	
13 金	かぼちゃコロッケ				かぼちゃ		パンこ こむぎこ	こめあぶら
	れんこんサラダ					れんこん キャベツ とうもろこし		ドレッシング
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
16 月	いかフライ		いか				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	[ソース]							
	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	でんぷん	ごまあぶら
16 月	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		
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	さいとも	
	海そうサラダ			わかめ		キャベツ とうもろこし		
	プチ洋なしゼリー						ゼリー	
16 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ぶりの照り焼き		ぶり					
	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	こんにやく ごぼう	じゃがいも さとう	
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 【 】 : 業者配達 太字 : 新献立 ◆ : 我が家のじまん料理						

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る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》



形態食

17	火	ご飯 牛乳	牛乳	飲用牛乳		ごはん	
		マーボー大根 焼きぎょうざ(2個) チンゲンサイのバンバンジーサラダ	ぶたにく とうふ まめみそ とりにく ぶたにく とりにく		ねぎ にら チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり	さとう でんぶん ぎょうざのかわ 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) さつま芋のアーモンドがらめ 小松菜のおかかあえ	牛乳 とりにく かまぼこ かつおぶし	飲用牛乳	にんじん こまつな にんじん	はくさい しろねぎ もやし	しらたまうどん でんぶん さとう こめあぶら アーモンド さとう
19	木	ご飯 牛乳 さけバーグのもみじおろしかけ タイピーエン 【熊本県】 ざぜん豆 【熊本県】	牛乳 さけ たらすりみ ぶたにく うずらたまご えび だいず	飲用牛乳	あおじそ にんじん にんじん チンゲンサイ こんぶ	たまねぎ れんこん だいこん はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが さとう	ごはん さとう ごまあぶら さとう
20	金	ご飯 牛乳 秋の恵みストロガノフ ポテトサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶたにく	飲用牛乳	だっしふんにゅう にんじん パセリ にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ きゅうり	ごはん バター デミグラスソース ハヤシルウ ドレッシング じゃがいも ゼリー
24	火	ご飯 牛乳 さんまのおろし煮 キャベツたっぷり豆乳みそ汁 ◆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。	牛乳 さんま とりにく とうふ とうにゅう あわせみそ	飲用牛乳	わかめ にんじん にんじん ピーマン ねぎ	だいこん キャベツ えのきたけ れんこん	ごはん さといも ごま ごまあぶら
25	水	サンドイッチロールパン 牛乳 スラッピージョー ほうれん草入りオムレツ じゃが芋のクリームスープ	牛乳 ぶたにく たまご	飲用牛乳		たまねぎ ほうれんそう たまねぎ キャベツ えだまめ	サンドイッチロールパン パンこ さとう じゃがいも マッシュポテト
26	木	ご飯 牛乳 チーズミンチカツ 鶏じゃが にんじんサラダ	牛乳 ぶたにく とり はんぺん まぐろ	飲用牛乳	チーズ さやいんげん にんじん	たまねぎ ほししいたけ こんにやく たまねぎ きゅうり とうもろこし	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう さとう だいずあぶら こめあぶら
27	金	秋の香りくり混ぜご飯 (ご飯・具) お月見献立 つぎみ こんだて 十三夜 くれい 名月 かれないフライのレモン煮 里芋のみそ汁	牛乳 とりにく かれない なまあげ あわせみそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しめじ えのきたけ ほししいたけ レモンかじゅう たまねぎ だいこん	ごはん くり さとう パンこ こむぎこ さとう さといも
30	月	ご飯 牛乳 まぐろとレバーのケチャップあえ チンゲンサイと生揚げの中華煮 切り干しで中華サラダ	牛乳 とりレバー まぐろ ぶたにく なまあげ	飲用牛乳		しょうが チンゲンサイ にんじん	でんぶん こめこ さとう でんぶん さとう ごま
31	火	ご飯 牛乳 ハンバーグのきのこあんかけ 豚肉と大根のみそ煮 キャベツの昆布あえ	牛乳 ぶたにく とりにく ぶたにく まめみそ	飲用牛乳	こんぶ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ こんにやく だいこん キャベツ	ごはん さとう さといも さとう 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。