

# 令和6年9月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名	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	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)		
		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	小	中高	
3 火	金芽玄米ご飯		牛乳				こめ げんまい		小	中高
	カレーシチュー	ぶたにく			にんじん あかババリア きババリア	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ	688	756
	まぐろカツ	まぐろ				たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.3	25.6
	冷凍みかん					みかん				
4 水	肉みそあん (ソフトめん・あん)	ぶたにく たいず まめみそ	牛乳 飲用牛乳		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	ソフトめん さとう でんぶん		649	713
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく			ねぎ				31.5	34.6
	千草あえ	あぶらあげ	ひじき		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
5 木	ご飯		牛乳 飲用牛乳				こめ			
	ベーコンと野菜のラトウイユ	ベーコン			ピーマン かぼちゃ トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	さとう	オリーブオイル	612	673
	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	17.9	19.6
	コールスロー				にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
6 金	ご飯		牛乳 飲用牛乳				こめ			
	ちくわの利休揚げ	ちくわ					こむぎこ	ごま こめあぶら	561	617
	実だくさんみそ汁	とうふ あぶらあげ こめみそ まめみそ			にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも		19.8	21.7
9 月	きゅうりとわかめの三杯酢				わかめ	きゅうり	さとう			
	菊ちらし寿司 (麦ご飯・具)	まぐろあぶらづけ	牛乳 飲用牛乳		にんじん	れんこん きく ほししいたけ えだまめ	こめ おおむぎ さとう		588	646
	けんちんしのだ [甘みそ]	とうふ あぶらあげ たら	ひじき		にんじん				21.2	23.3
	とうがん汁	とうふ			こまつな	とうがん こんにゃく	でんぶん			
10 火	ご飯		牛乳 飲用牛乳				こめ			
	いわしのオレンジ煮	いわし				オレンジかじゅう オレンジピール			604	664
	肉じゃが	ぶたにく			にんじん	こんにゃく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		25.0	27.5
11 水	しそきゅうり				あかじそ	きゅうり		ごま		
	黒ロールパン		牛乳 飲用牛乳				くらロールパン			
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	ぶたにく とりにく				たまねぎ しめじ	さとう	ハヤシルフ デミグラスソース こめあぶら	646	710
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう		パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	ポターージュのもと	26.5	29.1
12 木	キャベツのアーモンドサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	アーモンド こめあぶら		
	ご飯		牛乳 飲用牛乳				こめ			
	鶏肉とレバーのねぎソース	とりにく とりレバー			ねぎ	しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	605	665
13 金	野菜の豆乳みそ汁	なまあげ とうにゅう あわせみそ			こまつな	だいこん たまねぎ	じゃがいも		24.9	27.3
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ			にんじん	もやし		こめあぶら		
	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	ごまあぶら	573	630
	ほうれん草しゅうまい (2個)	ぶたにく			ほうれんそう	たまねぎ	しゅうまいのかわ		23.7	26.0
17 火	もやしときゅうりのナムル					きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら		
	ご飯		牛乳 飲用牛乳				こめ			
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし				しょうが			681	749
	里芋と根菜のそぼろ煮	とりにく なまあげ まめみそ			にんじん	こんにゃく えだまめ だいこん ごぼう	さといも さとう		30.8	33.9
小松菜ともやしのいそ香あえ		のり		こまつな	もやし	さとう				
こしあんムース							こしあんムース			

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》



特別支援学校

18	五目うどん (白玉うどん・汁)	牛乳	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	いんげん豆 飲む牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	しらたまうどん でんぶん	657	722	
	メンチカツ		ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ こめあぶら	27.1	29.8	
	ひよこ豆と枝豆のサラダ					キャベツ えだまめ	ひよこまめ ドレッシング			
19	ご飯	牛乳		飲む牛乳			こめ			
	五目厚焼き卵		たまご とりこ		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ		586	644	
	野菜と生揚げの豆乳煮		ぶたにく なまあげ とうこゆう		チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ	ごま	24.4	26.8	
すき昆布のいため煮 (岩手県)		はんぺん	こんぶ	にんじん		さとう	こめあぶら			
20	ご飯	牛乳		飲む牛乳			こめ			
	春巻き		ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら	578	635
	中華スープ		かまぼこ とうふ		チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ	はるさめ でんぶん	こめあぶら	19.5	21.4
切り干し大根のカレーいため		ぶたにく		にんじん さやいんげん		きりほしだいこん	じゃがいも さとう	こめあぶら		
24	ご飯	牛乳		飲む牛乳			こめ			
	ささみフライのトマトソースがけ		とりこ		トマト	なす えだまめ みかんかじゅう	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	こめあぶら	590	649
	野菜とベーコンのコンソメみそスープ		ベーコン こめみそ まめみそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ		オリーブオイル	24.9	27.3
切り干し大根としらすのうめふりかけ		給食センター手作りの ふりかけです	しらすほし	だいこんば あおじそ	きりほしだいこん うめ	さとう	ごま ごまあぶら			
25	小型ロールパン	牛乳		飲む牛乳			こがたロールパン			
	野菜たっぷり焼きそば		ぶたにく ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかさそば	こめあぶら	620	682
	肉団子の甘辛煮 (2個)		とりこ			たまねぎ		こめあぶら	24.3	26.7
さわやかフルーツゼリー					おうとう パイナップル	りんごゼリー				
26	ご飯	牛乳		飲む牛乳			こめ			
	ビビンバの具		ぶたにく		こまつな	もやし にんにく ほししいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	608	668
	野菜しゅうまい (2個)		たら		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		26.1	28.7
わかめスープ		ベーコン とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ		たけのこ たまねぎ とうもろこし		ごまあぶら		
27	ご飯	牛乳		飲む牛乳			こめ			
	いかフライのレモン煮		いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	こめあぶら	594	653
	切りほし大根がおいしいとん汁!		ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ		にんじん	こんにやく きりほしだいこん		こめあぶら	24.9	27.4
キャベツの昆布あえ		給食センター 6年生	こんぶ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ		ごまあぶら			
30	ご飯	牛乳		飲む牛乳			こめ			
	きのこコストロガノフ		ぶたにく	だっしふんにゆう	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 えのきたけ		デミグラスソース ハヤシルウ	622	684
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル			こめあぶら	27.8	30.5
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			

愛知県産の食材  
(今月の予定)

主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 飲む牛乳 あおじそ チンゲンサイ ねぎ パセリ とうがん なす だいず みそ  
とうにゆう きりほしだいこん ほししいたけ ぶたにく しらすほし にんじん れんこん みかんかじゅう れいとうみかん

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「岩手県」です。

おすすめ

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ

**すき昆布のいため煮**  
「すき昆布のいため煮」は、すき昆布をはんぺんやにんじんと一緒にしょうゆ、砂糖、酒で炒め煮にしたものです。すき昆布は食物繊維やミネラルが豊富で、やわらかな歯ごたえがある岩手県の特産品です。昭和44年頃、沿岸部の普代村で昆布の養殖とすき昆布の加工が始まり、保存食として岩手県全体に広まりました。現在でも日常的に家庭料理として食べられ、広く地域に根付いています。



成長期に必要なカルシウムがたっぷりの切り干し大根としらすのうめふりかけは、作り置きもできます。朝の忙しい時間でも簡単に栄養補給ができるのでおすすめです。