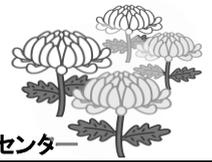


# 令和6年9月分 予定献立表



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		
		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		たん ぱく 質 (g)
3 火	金芽玄米ご飯	牛乳				米 玄米			
	カレーシチュー	豚肉		にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	じゃが芋	カレールー	875	
	まぐろカツ	まぐろ			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	28.9	
	冷凍みかん				みかん				
4 水	肉みそあん (ソフトめん・あん)	牛乳	豚肉 大豆 豆みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ	ソフトめん 砂糖 でん粉	858	
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			ねぎ			40.5	
	千草あえ	油揚げ	ひじき	小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油		
5 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳		米			
	ベーコンと野菜のラタトゥイユ	ベーコン			ピーマン かぼちゃ トマト	なす 玉ねぎ ズッキーニ にんにく	砂糖	オリーブオイル	767
	コロッケ					玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	米油	21.0
	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		米			
	ちくわの利休揚げ	ちくわ					小麦粉	ごま 米油	750
	実だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ 豆みそ			にんじん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋		26.0
	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ			きゅうり	砂糖		
	角チーズ		チーズ						
9 月	菊ちらし寿司 (麦ご飯・具)	牛乳	まぐろ油漬	飲用牛乳	にんじん	れんこん 菊 干しいたけ 枝豆	米 大麦 砂糖		705
	けんちんしのだ [甘みそ]	豆腐 油揚げ たら	ひじき		にんじん				24.8
	とうがん汁	豆腐		小松菜		とうがん こんにゃく	でん粉		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
10 火	いわしのオレンジ煮	いわし				オレンジ果汁 オレンジピール		767	
	肉じゃが	豚肉			にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖	29.9	
	しそきゅうり				赤しそ	きゅうり		ごま	
11 水	黒ロールパン	牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	豚肉 鶏肉				玉ねぎ しめじ	砂糖	ハヤシルウ デミグラスソース 米油	796
	コーンスープ	ベーコン	牛乳		パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	ポタージュの素	31.7
	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 レモン果汁	砂糖	アーモンド 米油	
12 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳		米			
	鶏肉とレバーのねぎソース	鶏肉 鶏レバー			ねぎ	しょうが	でん粉 砂糖	米油	770
	野菜の豆乳みそ汁	生揚げ 豆乳 合わせみそ			小松菜	大根 玉ねぎ	じゃが芋		29.7
にんじんしりしり	まぐろ油漬			にんじん	もやし		米油		
13 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳		米			
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐			チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油	721
	ほうれん草しゅうまい(2個)	豚肉			ほうれん草	玉ねぎ	しゅうまいの皮		27.2
もやしときゅうりのナムル					きゅうり もやし しょうが		ごま油		
17 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳		米			
	さばの塩焼き	さば							887
	里芋と根菜のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ 豆みそ			にんじん	こんにゃく 枝豆 大根 ごぼう	里芋 砂糖		
	小松菜ともやしのいそ香あえ	のり		小松菜		もやし	砂糖		39.0
月見団子						月見団子			

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

18 水	五目うどん (白玉うどん・汁)	牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん でん粉		77.9
	メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	31.2
	ひよこ豆と枝豆のサラダ					キャベツ 枝豆	ひよこ豆	ドレッシング	
19 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	五目厚焼き卵		卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ			74.5
	野菜と生揚げの豆乳煮		豚肉 生揚げ 豆乳		チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ たけのこ しめじ		ごま	29.2
	すき昆布のいため煮 (岩手県)		はんぺん	昆布	にんじん		砂糖	米油	
20 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	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	73.2
	中華スープ		かまぼこ 豆腐		チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ	はるさめ でん粉	ごま油	23.0
	切り干し大根のカレーいため		豚肉		にんじん さやいんげん	切り干し大根	じゃが芋 砂糖	米油	
24 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ささみフライのトマトソースがけ		鶏肉		トマト	なす 枝豆 みかん果汁	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油	78.1
	野菜とベーコンのコンソメみそスープ		ベーコン 米みそ 豆みそ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ キャベツ		オリーブオイル	31.8
25 水	小型ミルクロールパン	牛乳	ふりかけです。	飲用牛乳				小型ミルクロールパン	
	野菜たっぷり焼きそば		豚肉 ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	76.5
	肉団子の甘辛煮(2個)		鶏肉			玉ねぎ			29.0
	さわやかフルーツゼリー					黄桃 パイナップル	りんごゼリー		
26 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ビビンバの具		豚肉		小松菜	もやし にんにく 干しいたけ	砂糖	ごま ごま油	75.4
	野菜しゅうまい(2個)		たら		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮		30.6
27 金	わかめスープ		ベーコン 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ とうもろこし		ごま油	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	子持ちししゃもフライのレモン煮(3個)		豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ	子持ちししゃも		レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油	81.5
	◆切り干し大根がおいしいとん汁!				にんじん	こんにゃく 切り干し大根			30.6
30 月	キャベツの昆布あえ			昆布	チンゲンサイ にんじん	キャベツ		ごま油	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	きのこストロガノフ		豚肉	脱脂牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 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	78.9
白身魚の香草焼き		ホキ		バジル			米油	33.5	
ポテトサラダ					にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	

愛知県産の食材  
(今月の予定)

主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 青じそ チンゲンサイ ねぎ パセリ とうがん なす 大豆 みそ 豆乳  
切り干し大根 干しいたけ 豚肉 しらす干し にんじん れんこん みかん果汁 冷凍みかん

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<sup>ふだいむら</sup>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。



切り干し大根としらすの  
うめふりかけのおにぎり  
9月24日  
※日にちは給食での実施日



豚汁

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。