

令和6年10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 ごはん 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	赤 主に体の組織をつくる食品 たんぱく質 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質		エネルギー (kcal) 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		
1 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		小 中高	
	あじフリッター（2個）	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ	だいずあぶら こめあぶら	594	653
	生揚げと里芋のみそ汁	なまあげ まめみそ		ねぎ にんじん	はくさい ごぼう	さといも		22.0	24.2
2 水	チンゲンサイとキャベツの昆布あえ		こんぶ	チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら		
	ジャージャンめん （ラーメン・スープ）	ぶたにく はんぺん まめみそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ にんにく	ラーメン でんぶん さとう	ごまあぶら	701	771
	揚げぎょうざ（2個）	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざのかわ	こめあぶら	29.6	32.5
3 木	切り干し大根入り海そうサラダ		かいそう		キャベツ きりぼしだいこん				
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		612	673
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく		ねぎ					
4 金	じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく だいず ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	ごま	25.5	28.0
	キャベツのごま酢あえ				キャベツ もやし	さとう			
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		571	628
7 月	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ	さけなかぼね		だいこん			24.9	27.3
	ちゃんこ煮	とりにくだんご やきどうふ		チンゲンサイ	たまねぎ はくさい えのきたけ にんにく	はるさめ			
	じゃが芋のカレーきんぴら			にんじん		じゃがいも さとう	こめあぶら		
8 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		656	721
	ビーンズマーボー	ぶたにく だいず とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	27.0	29.7
	コーンしゅうまい（2個）	たら とうふ			とうもろこし たまねぎ	しゅうまいのかわ			
9 水	中華サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		617	678
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	こめあぶら	24.5	26.9
10 木	里芋と鶏肉の煮付け	とりにく なまあげ		さやいんげん にんじん	たまねぎ	さといも さとう			
	大根とわかめの和風サラダ		わかめ		だいこん とうもろこし		ドレッシング		
	ナン		飲用牛乳			ナン		611	672
11 金	チキンとひよこ豆のカレー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく しめじ	ひよこめめ	こめあぶら カレールー	25.2	27.7
	コロケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら		
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ				
15 火	ごはん 牛乳 目の愛護デー		飲用牛乳			こめ		573	630
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	とりにく とりにく			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	24.5	26.9
	中華スープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	はるさめ			
16 水	ほうれん草ともやしのナムル			ほうれんそう	もやし しょうが		ごまあぶら		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		572	629
	野菜はんぺんのお好みソース	たら いか	あおのり	ねぎ	キャベツ しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	22.6	25.0
15 火	五目煮	とりにく かりふし 刈谷市産だいず なまあげ		にんじん	こんにやく えだまめ ほししいたけ	じゃがいも さとう			
	小松菜のごまあえ			こまつな	はくさい	さとう	ごま		
	秋の香りくり混ぜごはん （麦ごはん・具）	とりにく	飲用牛乳	にんじん	えだまめ しめじ えのきたけ	こめ おおむぎ くり さとう		632	695
16 水	さばのみそ煮	さば みそ						24.3	26.7
	けんちん汁	とうふ		こまつな	こんにやく はくさい だいこん ごぼう	さといも	ごまあぶら		
	きのこカレーうどん （白玉うどん・汁）	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	ねぎ	たまねぎ しいたけ えのきたけ	しらたまうどん でんぶん	カレールー	668	734
16 水	大学芋					さつまいも さとう	こめあぶら ごま	20.4	22.4
	にんじんのおかかいため	がつおぶし		にんじん	こんにやく	さとう	ごまあぶら		
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 715キロカロリー	たんぱく質基準値 20.2グラム 29.4グラム		

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。材料などへ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

17 木	ごはん 厚焼き卵	牛乳	たんまご	飲用牛乳		こめ		576	633
	鶏じゃが		とりにく ちくわ		さやいんげん にんじん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう	21.8	23.9
	キャベツと大根のレモンあえ					キャベツ だいこん レモンかじゅう	さとう		
18 金	ごはん いわしの煮付け	牛乳	いわし	飲用牛乳		しょうが	こめ	624	686
	ご汁		とりにく 刈谷市産だいず あぶらあげ こめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく はくさい ごぼう だいこん		26.7	29.3
	かぼちゃのいとこ煮【茨城県】				かぼちゃ	あずき さとう	こめあぶら		
21 月	◆切り干し大根の混ぜごはん (麦ごはん・具)	牛乳	まぐろあぶらづけ あぶらあげ	飲用牛乳 こんぶ	あおじそ にんじん	きりぼしだいこん	こめ おおむぎ	597	656
	れんこんサンドフライ		とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ	24.1	26.5
	豚汁		ぶたにく とうふ まめみそ		こまつな	こんにやく ごぼう キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
22 火	ごはん えびカツ	牛乳	えび たら	飲用牛乳		たまねぎ	こめ	626	688
	[ソース]						パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	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 たけのこ しょうが しめじ	でんぶん	26.5	29.1
23 水	ひよこ豆と枝豆の中華サラダ					もやし えだまめ	ひよこめ	ドレッシング	
	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 マッシュルーム	パンこ さとう	639	702
24 木	コーンスープ			ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	23.8	26.1
	ぶどうゼリーのフルーツあえ					りんご おうとう	ぶどうゼリー		
	ごはん さわらの西京焼き	牛乳	さわら こめみそ	飲用牛乳			こめ	601	661
25 金	生揚げのうま煮		とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう	27.5	30.2
	切り干し大根の赤じそあえ				あかじそ	きゅうり きりぼしだいこん			
	ごはん ポークビーンズ	牛乳	ぶたにく 刈谷市産だいず	飲用牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	こめ	641	705
29 火	オムレツ		たまご	だっしふんにゅう			じゃがいも さとう	26.3	28.9
	ひじきサラダ			ひじき	こまつな	とうもろこし	さとう	ドレッシング	
	ごはん ちくわのカレー揚げ	牛乳	ちくわ	飲用牛乳			こめ	608	668
30 水	大根のそぼろ煮		とりにく なまあげ		にんじん	こんにやく だいこん たまねぎ えだまめ	こむぎこ	25.2	27.7
	ひじきとじゃこのふりかけ		まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすぼし ひじき	にんじん ピーマン		さとう		
	ごはん 高野豆腐のいり煮	牛乳	とりにく ちくわ こうやどうふ	飲用牛乳		こんにやく ごぼう	こめ	691	760
31 木	チーズミンチカツ		ぶたにく	チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも さとう	28.6	31.4
	切り干し大根とベーコンのいため物		ベーコン		こまつな	きりぼしだいこん れんこん エリンギ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	五穀ごはん	牛乳		飲用牛乳			さとう		
31 木	ポークストロガノフ		ぶたにく	だっしふんにゅう	トマト	たまねぎ えだまめ しめじ	こめ おおむぎ げんまい きび	666	732
	じゃが芋とかぼちゃのごまサラダ				かぼちゃ にんじん	とうもろこし	じゃがいも	23.7	26.0
	みかん					みかん	ごま 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) 飲用牛乳 あおじそ こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん
しいたけ ぶたにく しらすぼし れんこん あおのりこ だいず みそ きりぼしだいこん ほししいたけ

かぼちゃのいとこ煮

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「茨城県」です。

いとこ煮は、主に野菜や豆で作る煮物のことです。野菜や豆は畑で取れるもので、似ていることから、「いとこ」という料理名で呼ばれるようになりました。祝いの席でお供えた野菜や豆を、行事の後に煮て食べたことが、この料理の始まりであるといわれています。かぼちゃや小豆は保存性も高く、昔から貴重な栄養源でもあったことから、現代にも受け継がれています。