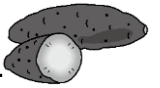


令和6年10月分 予定献立表



形態食

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	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	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
1 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	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
	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	
	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
2 水	ジャージャンめん 牛乳 (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
	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
	切り干し大根入り海そうサラダ		わかめ		キャベツ きりぼしだいこん		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
3 木	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく		ねぎ			
	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
	キャベツのごま酢あえ				キャベツ もやし	さとう	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
4 金	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが		
	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
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
7 月	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
	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	
	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
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
8 火	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
	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
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
9 水	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
	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
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ		
	ご飯 牛乳 目の愛護デー		飲用牛乳			こめ	
10 木	鶏肉とレバーの黒酢がらめ	とりレバー とりにく			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら
	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	
	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
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
11 金	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
	五目煮	とりにく 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飯 牛乳 (ご飯・具) お月見献立	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 くり さとう	
15 火	さばのみそ煮	さば みそ					
	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 牛乳 (白玉うどん・汁) 世界食料デー	ぶたにく かまぼこ	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
	大学芋					さつまいも さとう	こめあぶら ごま
16 水	にんじんのおかかいため	かつおぶし		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		

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》

形態食

17 木	ごはん 厚焼き卵	牛乳 たまご	飲用牛乳		こめ	
	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
	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	
	ご汁	とりにく 刈谷市産だいず こめみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい ごぼう だいこん	
	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飯 (ごはん・具)	牛乳 まぐろあぶらづけ	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
	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
	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ		こまつな	こんにゃく 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
	[ソース]					パンこ こむぎこ
	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
	ひよこ豆と枝豆の中華サラダ				もやし えだまめ	ひよこまめ
23 水	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 スラッピージョーを、パンに はさんで食べましょう。			たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう
	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
	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
24 木	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
	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
	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	
25 金	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 だっしふんにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	こめ
	オムレツ	たまご				じゃがいも さとう
	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
29 火	ごはん ちくわのカレー揚げ	牛乳 ちくわ	飲用牛乳			こめ
	大根のそぼろ煮	とりにく なまあげ		にんじん	こんにゃく だいこん たまねぎ えだまめ	こむぎこ
	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
30 水	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	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	こめ
	チーズミンチカツ	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	さといも さとう
	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
						さとう
31 木	ごはん ポークストロガノフ	牛乳 ぶたにく	飲用牛乳 だっしふんにゅう	トマト	たまねぎ えだまめ しめじ	こめ
	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	バター デミグラスソース ハヤシルウ
	みかんゼリー					じゃがいも
						ゼリー

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 あおりのこ 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。