

令和4年11月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	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		エネルギー kcal
		たんぱく質 魚・肉・卵 まめ・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	
1 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		638
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし						
	◆栄養満点！根菜いため	双葉小学校6年生 日比 幹入さんの 我が家のじまん料理です。		にんじん	だいこん れんこん	さとう	ごまあぶら	29.2
	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	
2 水	豆乳ちゃんぽん 牛乳 (ラーメン・豆乳ちゃんぽんのスープ)	ぶたにく えび はんぺん とうにゅう	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく	ラーメン でんぶん		618
	焼きぎょうざ (2個)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら	28.6
	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり しょうが		ごま ごまあぶら	
4 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		628
	鶏肉のカレー焼き	とりにく						
	じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ	じゃがいも さとう		26.0
7 月	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		617
	子持ちししゃもフライ (2個)		こもちししゃも			パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.7
8 火	キムチ鍋	ぶたにく とうふ あわせみそ		にんじん にら	はくさい えのきたけ はくさいキムチ			
	切り干し中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	刈谷東中学校リクエスト献立		飲用牛乳			ご飯		622
9 水	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		24.3
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ でんぶん	こめあぶら	
	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも		
10 木	ポテトサラダ				とうもろこし きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
	りんごパン 牛乳		飲用牛乳		りんご	パン		675
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とうふ とりにく		トマト	たまねぎ	さとう	こめあぶら	30.8
11 金	ブロッコリーのクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも	ベシャメルソース ホワイトルウ	
	ひよこ豆とアーモンドのサラダ	ひよこまめ			キャベツ えだまめ		アーモンド ドレッシング	
	秋の香りさつま芋混ぜご飯 牛乳 (麦ご飯・秋の香りさつま芋混ぜご飯の具)	とりにく	飲用牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ しめじ えのきたけ	むぎご飯 さつまいも さとう		652
14 月	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				21.9
	【甘みそ】(2本)	まめみそ			しょうが	さとう	ごま	
	すいとん汁	かまぼこ		こまつな	はくさい だいこん	すいとん		
11 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		618
	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ			だいこん			
	野菜の卵とじ	とりにく かまぼこ たまご		こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう	じゃがいも さとう		28.9
14 月	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		594
	さばの八丁みそ煮	さば はっちょうみそ						
11 月	トロトロけんちん汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん しょうが	さといも でんぶん	ごまあぶら	26.8
	刈谷市産大豆の納豆あえ	なっとう かつおぶし	刈谷市産大豆から できた納豆です	ほうれんそう にんじん		さとう		
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 たんぱく質基準値 26.8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》

いいともあいち運動のシンボルマークです

学校給食のご飯の米は刈谷市産「あいちのかおり」です。
11月中旬から新米になります。



小学校



11月は「食育月間」です。11月14日（月）から18日（金）までの「地元の食材を味わおう週間」を
中心に、刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。

15 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	チーズミンチカツ	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	647
	み 実だくさん汁	ぶたにく なまあげ まめみそ こめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく はくさい たまねぎ ごぼう			24.7
16 水	刈谷市産里芋サラダ				えだまめ とうもろこし	刈谷市産さといも	ドレッシング	
	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳	飲用牛乳	にんじん ねぎ	刈谷市産だいこん 刈谷市産しいたけ	きしめん さとう でんぶん		621
	さわらの白しょうゆ焼き	さわら	愛知県産白しょうゆ使用					28.8
17 木	れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり		ドレッシング	
	抹茶大豆	だいず		まっचा		さとう		
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
18 金	鶏肉と根菜のみそ煮	とりにく はんぺん なまあげ まめみそ		にんじん	こんにやく だいこん ごぼう えだまめ	さとう		655
	刈谷の里芋コロケ				たまねぎ	さといも マッシュポテト パン粉 小麦粉	こめあぶら	23.4
	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		
21 月	金芽玄米ごはん	牛乳	飲用牛乳			きんめいげんまいごはん		
	切り干し大根のキーマカレー	ぶたにく ぶたレバー	だっしふんにゆう	にんじん トマト あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ れんこん きりぼしだいこん にんにく		コーンオイル カレールウ	654
	パンプキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ				24.2
22 火	みかん				みかん			
	豆もやしのビビンバ (ごはん・豆もやしのビビンバの具)	ぶたにく	飲用牛乳	こまつな	にんにく だいずもやし ほししいたけ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	613
	にんじんしゅうまい (2個)	たらすりみ		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ		26.2
24 木	中華スープ	かまぼこ なまあげ		ねぎ	たまねぎ はくさい	はるさめ		
	ごはん『愛ひとつぶ』	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			こめあぶら	600
25 金	ポークビーンズ	ぶたにく 刈谷市産だいず	だっしふんにゆう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	バター	27.4
	刈谷市産カリフラワーのサラダ				刈谷市産カリフラワー きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
28 月	若鶏の八丁みそ唐揚げ	とりにく はちょうみそ ちくわ とうふ あぶらあげ			しょうが	でんぶん	こめあぶら	665
	八杯汁			にんじん ねぎ	ほししいたけ	さといも		25.0
	切り干し大根のごま酢あえ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	
29 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	さんまのおろし煮	さんま			だいこん			618
	筑前煮	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	刈谷市産さといも さとう		23.7
30 水	たくあんあえ				キャベツ たくあん	ごま		
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	厚焼き卵	たまご						572
29 火	関東煮	あげボール ちくわ なまあげ		にんじん	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう		23.2
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい	さとう		
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
30 水	中華煮	ぶたにく かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ	さとう でんぶん		602
	愛知のしそ入り鶏春巻き	とりにく		にんじん あおじそ	たまねぎ しろねぎ	はるさめ はるまきのかわ	こめあぶら	21.3
	刈谷市産大根ときゅうりのナムル				刈谷市産だいこん きゅうり しょうが		ごまあぶら	
30 水	雁が書中学校リクエスト献立							
	ミルクロールパン	牛乳	飲用牛乳			ミルクロールパン		665
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら	28.6
30 水	カレーシチュー	ぶたにく とりレバー		にんじん	えだまめ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	コーンオイル カレールウ	
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ とうもろこし			