

令和4年11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 (g)
		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	
1 火	ごはん	牛乳					ごはん	
	かつおのおかか煮		かつお かつお節					
	◆栄養満点！根菜いため		豚肉 生揚げ	にんじん	大根 れんこん		砂糖	ごま油
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆 とうもろこし		砂糖	ドレッシング
2 水	豆乳ちゃんぽん (ラーメン・豆乳ちゃんぽんのスープ)	牛乳	豚肉 えび はんぺん 豆乳	豚肉 生揚げ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ラーメン でん粉	
	焼きぎょうざ (3個)		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油
	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 ごま油
4 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	鶏肉のカレー焼き		鶏肉					
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉 ちくわ		にんじん	玉ねぎ 枝豆 干しいたけ	じゃが芋 砂糖	
	りっちゃんのサラダ		ハム かつお節	昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油
7 月	ごはん	牛乳					ごはん	
	子持ちししゃもフライ (3個)		子持ちししゃも				パン粉 小麦粉	米油
	キムチ鍋		豚肉 豆腐 合わせみそ		にんじん にら	白菜 えのきたけ 白菜キムチ		
	切り干し中華サラダ					切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油
8 火	刈谷東中学校リクエスト献立							
	ごはん	牛乳		豚肉			ごはん	
	チキン竜田揚げ		鶏肉				小麦粉 でん粉	米油
	豚汁		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう	里芋	
	ポテトサラダ					とうもろこし きゅうり	じゃが芋	ドレッシング
	【マンゴープリン】						マンゴープリン	
9 水	りんごパン	牛乳				りんご	パン	
	ハンバーグのトマトソースかけ		豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖	米油
	ブロッコリーのクリームシチュー		鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃが芋	ベシメルソース ホワイトルウ
	ひよこ豆とアーモンドのサラダ		ひよこ豆			キャベツ 枝豆		アーモンド ドレッシング
10 木	秋の香りさつま芋混ぜごはん (麦ごはん・秋の香りさつま芋混ぜごはんの具)	牛乳	鶏肉	豚肉	にんじん	ごぼう 枝豆 しめじ えのきたけ	麦ごはん さつま芋 砂糖	
	けんちんしのだ		豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん			
	[甘みそ] (2本)		豆みそ			しょうが	砂糖	ごま
	すいとん汁		かまぼこ		小松菜	白菜 大根	すいとん	
11 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	さけのみぞれ銀紙焼き		さけ			大根		
	野菜の卵とじ		鶏肉 かまぼこ 卵		小松菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう	じゃが芋 砂糖	
	キャベツの赤じそあえ				赤じそ	キャベツ		
11月14日(月)～18日(金)は『地元の食材を味わおう週間』です 週間中は、地域でとれた食材がたくさん使われます。(刈谷市産食材はあみかけ、愛知県産食材は□で表します)								
14 月	ごはん	牛乳		豚肉			ごはん	
	さばの八丁みそ煮		さば 八丁みそ					
	トロトロけんちん汁		鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう しょうが	里芋 でん粉	ごま油
	刈谷市産大豆の納豆あえ		納豆 かつお節		ほうれん草 にんじん		砂糖	
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。

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



いいともあいち運動のシンボルマークです



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	ご飯	牛乳		【飲用牛乳】			ご飯		
	チーズミンチカツ		豚肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	821
	実だくさん汁		豚肉 生揚げ 豆腐 味噌	わかめ	【にんじん】 ねぎ	こんにゃく 白梨 玉ねぎ ごぼう			29.7
16 水	刈谷市産里芋サラダ					枝豆 とうもろこし	刈谷市産里芋	ドレッシング	
	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ	【飲用牛乳】	【にんじん】 ねぎ	刈谷市産大根 刈谷市産しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉		734
	さわらの白しょうゆ焼き		さわら						33.5
	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	
17 木	抹茶大豆		大豆		抹茶		砂糖		
	ご飯	牛乳		【飲用牛乳】			ご飯		
	鶏肉と根菜のみそ煮		豚肉 はんぺん 生揚げ 豆腐		【にんじん】	こんにゃく 大根 ごぼう 枝豆	砂糖		819
18 金	刈谷の里芋コロッケ					玉ねぎ	里芋<刈谷市産里芋> マッシュポテト パン粉 小麦粉	米油	27.9
	小松菜ともやしのいそ香あえ			のり	【小松菜】	もやし	砂糖		
	金芽玄米ご飯	牛乳		【飲用牛乳】			金芽玄米ご飯		
21 月	切り干し大根のキーマカレー		豚肉 豚レバー	脱脂粉乳	【にんじん】 トマト 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ れんこん 切り干し大根 にんにく		コーンオイル カレールウ	819
	パンプキンアンサンブルエッグ		卵 鶏肉		かぼちゃ				28.8
	みかん					みかん			
22 火	豆もやしのビビンバ (ご飯・豆もやしのビビンバの具)	牛乳	豚肉	飲用牛乳	小松菜	にんにく 大豆もやし 干しいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	803
	にんじんしゅうまい (3個)		たらすり身		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		31.9
	中華スープ		かまぼこ 生揚げ		ねぎ	玉ねぎ 白菜	はるさめ		
	プチアセロラゼリー						アセロラゼリー		
24 木	ご飯『愛ひとつぶ』	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	白身魚の香草焼き		ホキ 豚肉	脱脂粉乳	バジル			米油	805
	ポークビーンズ		豚肉 刈谷市産大豆		【にんじん】 パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	バター	
	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	35.6
25 金	角チーズ			チーズ					
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	若鶏の八丁みそ唐揚げ		鶏肉 八丁みそ			しょうが	でん粉	米油	814
28 月	八杯汁		ちくわ 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ	里芋		29.0
	切り干し大根のごま酢あえ					切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
29 火	さんまのおろし煮		さんま			大根			798
	筑前煮		鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ	刈谷市産里芋 砂糖		30.5
	たくあんあえ					キャベツ たくあん		ごま	
	のりのつくだ煮			のりのつくだ煮					
30 水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	厚焼き卵		卵						761
	関東煮		揚げボール ちくわ 生揚げ		にんじん	こんにゃく 大根	じゃが芋 砂糖		30.3
	小松菜のおかかあえ		かつお節		小松菜 にんじん	白菜	砂糖		
30 水	アーモンド入り小魚			小魚(いわし)			砂糖	アーモンド	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	中華煮		豚肉 かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	白菜 玉ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ	砂糖 でん粉		755
雁が音中学校リクエスト献立	愛知のしそ入り鶏春巻き		鶏肉		にんじん 青じそ	玉ねぎ キャベツ 白ねぎ	はるさめ 春巻きの皮	米油	25.1
	刈谷市産大根ときゅうりのナムル					刈谷市産大根 きゅうり しょうが		ごま油	
	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		
【ガトーショコラ】	いかフライのレモン煮		いか			レモン果汁	砂糖 小麦粉 パン粉	米油	925
	カレーシチュー		豚肉 鶏レバー		にんじん	枝豆 玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋	コーンオイル カレールウ	36.0
	海そうサラダ			海そう		キャベツ とうもろこし			