

令和4年11月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

幼稚園

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 魚・肉・卵 豆・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		
	かつおのおかか煮	かつお かつお節						483
	◆栄養満点！根菜いため	双葉小学校6年生 日比 幹大さんの 我が家のじまん料理です	豚肉 生揚げ	にんじん	大根 れんこん	砂糖	ごま油	25.0
2 水	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	
	豆乳ちゃんぽん (ラーメン・豆乳ちゃんぽんのスープ)	豚肉 えび はんぺん 豆乳	飲用牛乳	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		493
	焼きぎょうざ	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油	23.1
4 金	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり		ごま ごま油	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉						459
7 月	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 ちくわ		にんじん	玉ねぎ 枝豆 干ししいたけ	じゃが芋 砂糖		20.6
	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	
	小学校国語や絵本で おなじみの『サラダで げんき』で、りっちゃん が作るサラダです。							
8 火	刈谷東中学校リクエスト献立							
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		481
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉 でん粉	米油	20.9
9 水	豚汁	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう とうもろこし きゅうり	里芋		
	ポテトサラダ					じゃが芋	ドレッシング	
	小型ロールパン	牛乳	飲用牛乳			小型ロールパン		476
10 木	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	23.7
	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	ベシヤメルソース 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	
11 金	秋の香りさつま芋混ぜご飯 (麦ご飯・秋の香りさつま芋混ぜご飯の具)	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	ごぼう 枝豆 しめじ えのきたけ	麦ご飯 さつま芋 砂糖		450
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん				17.6
	[甘みそ]	豆みそ			しょうが	砂糖	ごま	
14 月	すまし汁	かまぼこ		小松菜	白菜 大根	すいとん		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		486
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			23.3
11 月	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	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	さばの八丁みそ煮	さば 八丁みそ						456
	トロトロけんちん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう しょうが	里芋 でん粉	ごま油	22.9
刈谷市産大豆の納豆あえ		納豆 かつお節	刈谷市産大豆から できた納豆です	ぼうれん草 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 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g	

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。

《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》

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。





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	豚肉	鶏肉	玉ねぎ	ご飯		
	チーズミンチカツ		豚肉	鶏肉	こんにゃく	パン粉 小麦粉	米油	506
	実だくさん汁		生揚げ	わかめ	白菜 玉ねぎ			21.1
	刈谷市産里芋サラダ		豆みそ		ごぼう			
16 水	芋川うどん	牛乳	鶏肉	鶏肉	枝豆	刈谷市産里芋	ドレッシング	
	(きしめん・芋川うどんの汁)		かまぼこ	油揚げ	とうもろこし			
	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	刈谷市産大根	きしめん		508
	れんこんサラダ				刈谷市産しいたけ	砂糖		24.6
17 木	ご飯	牛乳	豚肉	鶏肉	れんこん	きゅうり	ドレッシング	
	鶏肉と根菜のみそ煮		生揚げ	豆みそ				
	刈谷の里芋コロッケ				玉ねぎ	マッシュポテト	米油	19.0
	小松菜ともやしのいそ香あえ			のり	もやし	砂糖		
18 金	金芽玄米ご飯	牛乳	豚肉	鶏肉	金芽玄米ご飯			
	切り干し大根のキーマカレー		豚レバー	豚レバー	コーンオイル			500
	パンプキンアンサンブルエッグ		卵	鶏肉	カレー			19.7
	みかん							
21 月	豆もやしのビビンバ	牛乳	豚肉	豚肉	小松菜	にんにく 大豆もやし	ご飯	430
	(ご飯・豆もやしのビビンバの具)					干しいたけ	砂糖	
	にんじんしゅうまい		たらすり身		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮	20.2
	中華スープ		かまぼこ		ねぎ	玉ねぎ 白菜	はるさめ	
22 火	ご飯	牛乳	豚肉	豚肉	玉ねぎ	じゃが芋	砂糖	
	白身魚の香草焼き		ホキ		パジル		米油	446
	ポークビーンズ		刈谷市産大豆	脱脂粉乳	にんじん バセリ	玉ねぎ	バター	23.2
	刈谷市産カリフラワーのサラダ				トマト	刈谷市産カリフラワー	ドレッシング	
24 木	ご飯	牛乳	豚肉	豚肉	しょうが	ご飯		
	若鶏の八丁みそ唐揚げ		八丁みそ			でん粉	米油	486
	八杯汁		ちくわ		にんじん ねぎ	里芋		19.9
	切り干し大根のごま酢あえ		豆腐		干しいたけ	砂糖	ごま	
25 金	ご飯	牛乳	さんま	さんま	大根	ご飯		
	さんまのおろし煮				こんにゃく ごぼう			472
	筑前煮		鶏肉	生揚げ	たけのこ れんこん	刈谷市産里芋	砂糖	20.3
	たくあんあえ				干しいたけ		ごま	
28 月	ご飯	牛乳			キャベツ	たくあん		
	厚焼き卵		卵					
	関東煮		揚げボール		にんじん	こんにゃく 大根	じゃが芋	418
	小松菜のおかかあえ		ちくわ		小松菜	白菜	砂糖	18.8
29 火	ご飯	牛乳	豚肉	かまぼこ	チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ	砂糖	
	中華煮				にんじん	たけのこ もやし	でん粉	504
	春巻き		豚肉			干しいたけ	はるさめ	17.0
	刈谷市産大根ときゅうりのナムル					キャベツ	春巻きの皮	
30 水	雁が音中学校リクエスト献立				刈谷市産大根	きゅうり	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	526
	いかなゲット		いか	たちうお			小麦粉	米油
	カレーシチュー		豚肉	鶏レバー	にんじん	枝豆 玉ねぎ	じゃが芋	21.9
	海そうサラダ			海そう		しょうが	コーンオイル	
						キャベツ	カレー	

