

令和3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 値 (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
	主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	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	たんぱく質 値 (g)
1 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		
	カレーシチュー	ぶたにく とりレバー		にんじん	グリーンピース たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールー コーンゆ	687
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		こめあぶら	28.5
	まめまめサラダ	だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
2 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	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	610
	[ソース]							19.4
	けんちん汁	とうふ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら	
4 木	豆乳ちゃんぽん 牛乳	ぶたにく えび なるとまき とうにゅう	飲用牛乳			ラーメン でんぶ	ごまあぶら	633
	（ラーメン・豆乳ちゃんぽんの汁）			にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが きくらげ にんにく			29.6
	肉団子のもち米蒸し	ぶたにく とり			たまねぎ しいたけ	もちごめ		
	小松菜の中華ごまサラダ	まぐろ		こまつな	もやし		だいきずあぶら ごま ドレッシング	
5 金	刈谷南中学校 リクエスト 献立							
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	644
	豚汁	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも		24.1
8 月	かい 海そうサラダ		わかめ くわかめ こんぶ あかつのまた しろふくろふのり		キャベツ とうもろこし			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	レバー入りつくね（2個）	とり とりレバー			たまねぎ	こめこ		589
	野菜と海鮮の中華いため	えび いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぶ		23.3
9 火	中華サラダ		わかめ		もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう		665
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ		ごま	25.5
10 水	きゅうり昆布		しおこんぶ		きゅうり		ごまあぶら	
	スライSPAN 牛乳		飲用牛乳			スライSPAN		
	ドライカレーサンドの具	ぶたにく		にんじん ピーマン きパブリカ	たまねぎ		カレールー	712
	枝豆のクリームスープ	ベーコン	きゅうにゅう だっしふんにゅう		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	バター ベシヤメルソース	29.0
11 木	フルーツのぶどうゼリーあえ				おうとう パイナップル	ぶどうゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	にしんの塩焼き	にしん					こめあぶら	663
	里芋と鶏肉の煮付け	とり なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも さとう		25.7
12 金	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	しおこんぶ	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			ごはん		
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とり とりレバー				でんぶ さとう	こめあぶら アーモンド	659
	さけ団子のみそ汁	さけだんご さけみそ		ねぎ	キャベツ しょうが	じゃがいも		25.1
金	ひじきのいため煮	はんぺん	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら	

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 たんぱく質基準値 26.8グラム



11月は「食育月間」です。11月15日（月）から19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。

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。気をつけて食べましょう。》

11月15日(月)～19日(金)は『地元の食材を味わおう週間』です。 週間中は、地域でとれた食材を使った料理がたくさん登場します。(刈谷市産食材はあみかけで表しています)								
15月	ごはん	牛乳	飲用牛乳	給食のごはんは刈谷市でとれたお米です。 11月中頃から新米になります。	ごはん	パンこ こむぎこ	こめあぶら	646
	かれいフライ	かれい						24.9
	[ソース]							
	しょうないふういも 庄内風芋煮	ぶたにく ミックスみそ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しめじ はくさい こんなやく	刈谷市産さといも			
16火	おかかあえ	かつおぶし	こまつな	もやし	さとう			
	ビビンバ (ごはん・ビビンバの具)	ぶたにく	飲用牛乳	ほうれんそう	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	659
	にんじんしゅうまい(2個)	たら	にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ			27.6
	わかめスープ	とうふ えび なるとまき	わかめ	ねぎ	えのきたけ たけのこ とうもろこし		ごまあぶら	
17水	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	とりにく かまぼこ	飲用牛乳	にんじん こまつな	きしめん さとう 刈谷市産だいこん 刈谷市産しいたけ はくさい	でんぶん		742
	里芋コロッケ				たまねぎ	刈谷市産さといも マッシュポテト パンこ こむぎこ	こめあぶら	26.9
	刈谷市産大豆の昆布豆 【抹茶大福】	刈谷市産だいす	こんぶ			さとう		
						まっちゃだいいく		
18木	◆栄養たっぷり! 大人のお茶づけ風ごはん (ごはん・栄養たっぷり! 大人のお茶づけ風ごはんの具 ・個袋さきみのり)	とりにく ポークウィンナー たまご かつおぶし	飲用牛乳 のり	トマト にんじん きパブリカ	たまねぎ	ごはん	ごま	658
	けんちんしのだ 【甘みそ】(2本)	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん				23.9
	沢煮椀	あかみそ		にんじん みずな	たけのこ だいこん ごぼう ほししいたけ	さとう	ごま	
19金	ごはん	牛乳	飲用牛乳		れんこん たまねぎ えのきたけ エリンギ しょうが にんにく	ごはん パンこ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	663
	れんこんバーグのきのこソース	ぶたにく とりにく きゅうにく		あおじそ				24.0
	大根のいため煮	ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	こめあぶら	
	みかん			みかん				
22月	朝日中学校 リクエスト 献立							
	わかめごはん	牛乳	飲用牛乳 わかめ			ごはん		691
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ	こめあぶら	25.7
	キムチ鍋	ぶたにく とうふ あかみそ		にら	もやし はくさい えのきたけ はくさいキムチ			
24水	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		590
	さばの八丁みそ煮	さば はちょうみそ						26.7
	あかもく団子のすまし汁	あかもくだんご とりにく	こまつな	はくさい ほししいたけ	さとう	こめあぶら		
25木	煮なます	あぶらあげ	にんじん		刈谷市産だいこん			
	米粉パン	牛乳	飲用牛乳			こめこパン		565
	サーモンフライ	さけ		にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	なす たまねぎ にんにく	パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.3
	野菜たっぷりラタトゥイユ	とりにく だいず			刈谷市産カリフラワー とうもろこし きゅうり	さとう	オリーブ油	
26金	カリフラワーのサラダ						ドレッシング	
	蒲郡みかんプチゼリー					ゼリー		
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		712
	白菜マーボー	ぶたにく なまあげ あかみそ	にんじん にら	たけのこ はくさい しめじ	でんぶん さとう			24.9
29月	春巻き	ぶたにく	にんじん にら	キャベツ エリンギ	はるまきのかわ		こめあぶら	
	大根のごまソースあえ			だいこん きゅうり	さとう	ねりごま		
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		673
	さわらの照り焼き	さわら						28.0
30火	大根と生揚げの煮物	ぶたにく なまあげ	にんじん こまつな	こんなやく だいこん しょうが	さとう			
	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		
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		630
	厚焼き卵	たまご						24.3
火	筑前煮	とりにく こうやどうふ	さやいんげん にんじん	ごぼう たけのこ れんこん こんなやく	さとう			
	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき	ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう	だいずあぶら ごま ごまあぶら	