

令和3年11月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

形態食

日 ／ 曜	献立名	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	
		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 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 月	ご飯	牛乳	牛乳			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
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		こめあぶら
	まめまめサラダ	だいず ひよこめめ あおえんどうまめ あかいいんげんまめ			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	牛乳			ごはん	
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	[ソース]						
	けんちん汁	とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら
4 木	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	豆乳ちゃんぽん (ラーメン・豆乳ちゃんぽんの汁)	ぶたにく えび なるとまき とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ラーメン でんぶ	ごまあぶら
	肉団子のもち米蒸し	ぶたにく とりにく			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	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
	豚汁	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	さといも	
8 月	海そうサラダ		わかめ		キャベツ とうもろこし		
	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	レバー入りつくね(2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ	こめこ	
	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	
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	牛乳			ごはん	
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう	
	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
10 水	きゅうり昆布		しおこんぶ		きゅうり		ごまあぶら
	スライスパン	牛乳	牛乳			スライスパン	
	ドライカレーサンドの具	ぶたにく		にんじん ピーマン きバブリカ	たまねぎ		カレールー
	枝豆のクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	バター ベシャメルソース
11 木	フルーツのぶどうゼリーあえ				おうとう	ぶどうゼリー	
	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	ぶりのみぞれ煮	ぶり			だいこん		
	里芋と鶏肉の煮付け	とりにく なまあげ		にんじん きやいんげん	たまねぎ	さといも さとう	
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	牛乳			ごはん	
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりにく とりレバー				でんぶ さとう	こめあぶら アーモンド
	さけ団子のみそ汁	さけだんご とうふ ミックスみそ		ねぎ	キャベツ しょうが	じゃがいも	
献立表の見方	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
	[] : 卓上物 【 】 : 業者配送 太字 : 新献立 ◆ : 我が家のじまん料理						



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	こめあぶら
	かれいフライ	かれい				パンこ	
	[ソース]					こむぎこ	
	しょうないふういもに 庄内風芋煮	ぶたにく ミックスみそ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん はくさい しめじ	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 こめあぶら
	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		
	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)	牛乳	飲用牛乳	にんじん こまつな	刈谷市産だいこん 刈谷市産しいたけ はくさい	きしめん さとう でんぶ	
	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
	刈谷市産大豆の昆布豆	刈谷市産だいず	こんぶ			さとう	
	こしあんムース					ムース	
18木	◆栄養たっぷり! 大人のお茶づけ風ごはん 牛乳 (ごはん・栄養たっぷり! 大人のお茶づけ風ごはんの具)	とりにく ソーウインナー たまご かつおぶし	飲用牛乳 のり	トマト にんじん きパプリカ	たまねぎ	ごはん	ごま
	けんちんしのだ [甘みそ]	とうふ あぶらあげ たら あかみそ	ひじき	にんじん		さとう	ごま
	沢煮椀			にんじん みずな	たけのこ だいこん ごぼう ほししいたけ		
19金	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	れんこんバーグのきのこソース	ぶたにく とりにく ぎゅうにく		あおじそ	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	パンこ さとう でんぶ	こめあぶら こめあぶら
	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
	みかんゼリー					ゼリー	
22月	朝日中学校 リクエスト 献立		飲用牛乳			ごはん	
	ごはん	牛乳				こむぎこ	こめあぶら
	チキン竜田揚げ	とりにく					
	キムチ鍋	ぶたにく とうふ あかみそ			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	すまし汁のだしは、昆布とかつお節でとります。	にんじん	きゅうり		じゃがいも	ドレッシング
	ごはん 牛乳	日本の伝統的な食文化「和食」を味わいましょう。	飲用牛乳			ごはん	
	さばの八丁みそ煮	さば はちょうみそ					
	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			
25木	煮なます		にんじん		刈谷市産だいこん	さとう	こめあぶら
	米粉パン	牛乳	飲用牛乳			こめパン	
	サーモンフライ	さけ				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	野菜たっぷりラタトゥイユ	とりにく だいず	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく		さとう	オリーブ油
26金	カリフラワーのサラダ			刈谷市産カリフラワー			ドレッシング
	蒲郡 みかんプチゼリー			とうもろこし きゅうり		ゼリー	
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	白菜マーボー	ぶたにく なまあげ あかみそ	にんじん	たけのこ はくさい しめじ	でんぶ さとう		
29月	春巻き	ぶたにく	にんじん なら	キャベツ もやし 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	
	さわらの西京焼き	さわら しろみそ					
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	こんにゃく 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	
	厚焼き卵	たまご					
30火	筑前煮	とりにく こうやとうふ	さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく	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 こめあぶら

