

令和3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	無機質	ビタミン		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月	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		806
	カレーシチュー	豚肉 鶏レバー		にんじん	グリーンピース 玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋	カレールウ コーン油	
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		米油	
	まめまめサラダ	大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆			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			ご飯		754
	子持ちししゃもフライ（3個） [ソース]		子持ちししゃも			パン粉 小麦粉	米油	
	けんちん汁	豆腐		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう 大根	里芋	ごま油	
	たくあんあえ				キャベツ たくあん			
4木	豆乳ちゃんぽん 牛乳 （ラーメン・豆乳ちゃんぽんの汁）	豚肉 えび なると巻 豆乳	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが きくらげ にんにく	ラーメン でんぶん	ごま油	777
	肉団子のもち米蒸し（2個）	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しいたけ	もち米		
	小松菜の中華ごまサラダ	まぐろ		小松菜	もやし		大豆油 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			ご飯		844
	いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう	里芋		
	海そうサラダ 【さつま芋とくりのタルト】		わかめ 茎わかめ 昆布 赤角又 白袋ふのり		キャベツ とうもろこし		さつま芋とくりのタルト	
8月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		719
	レバー入りつくね（3個）	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	米粉		
	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	白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	でんぶん		
	中華サラダ		わかめ		もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
9火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		785
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖		
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	豚肉 豆腐		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	
	きゅうり昆布		塩昆布		きゅうり		ごま油	29.6
10水	スライスパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチパンズン		871
	ドライカレーサンドの具 枝豆のクリームスープ フルーツのぶどうゼリーあえ	豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ピーマン 黄パプリカ	玉ねぎ 玉ねぎ 枝豆 黄桃 パイナップル		カレールウ バター ベシヤメルソース	
						じゃが芋		
11木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		809
	にしんの塩焼き	にしん					米油	
	里芋と鶏肉の煮付け	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	里芋 砂糖		
	りっちゃんのサラダ	ハム かつお節	塩昆布	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	31.7
12金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		767
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	鶏肉 鶏レバー				でんぶん 砂糖	米油 アーモンド	
	さけ団子のみそ汁	さけ団子 豆腐 ミックスみそ		ねぎ	キャベツ しょうが	じゃが芋		
	ひじきのいため煮	はんぺん	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	29.0
献立の見方		[]: 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



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。

中学校

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月中旬頃から新米になります。				ごはん	
	かわいいフライ	かわい						パン粉 小麦粉	米油
	[ソース]								
	庄内風芋煮	豚肉 ミックスみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 白菜 しめじ	刈谷市産里芋			
16火	おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし		砂糖		
	ビビンバ (ごはん・ビビンバの具)	豚肉	飲用牛乳	ほうれん草	にんにく 大豆もやし 干しいたけ		砂糖	ごま ごま油	
	にんじんしゅうまい (2個)	たら		にんじん	玉ねぎ		しゅうまいの皮		
	わかめスープ	豆腐 えび なんと巻	わかめ	ねぎ	えのきたけ たけのこ とうもろこし			ごま油	
17水	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳 鶏肉 かまぼこ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	刈谷市産大根 白菜 刈谷市産しいたけ	きしめん 砂糖 でんぶん			
	里芋コロッケ				玉ねぎ	刈谷市産里芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉		米油	
	刈谷市産大豆の昆布豆	刈谷市産大豆 昆布					砂糖		
	【抹茶大福】						抹茶大福		
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・個袋さざみのり)	牛乳 鶏肉 ポークウィンナー 卵 かつお節	飲用牛乳 のり	トマト にんじん 黄パプリカ	玉ねぎ		砂糖	ごま	
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん					
	[甘みそ] (2本)	赤みそ					砂糖	ごま	
	沢煮椀			にんじん 水菜	たけのこ 大根 ごぼう 干しいたけ				
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	豚肉 鶏肉 牛肉		青じそ	れんこん 玉ねぎ えのきたけ エリンギ しょうが にんにく	パン粉 砂糖 でんぶん		米油 ごま油	
	大根のいため煮	ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根		砂糖	米油	
	みかん				みかん				
22月	朝日中学校リクエスト献立		飲用牛乳 わかめ			ごはん			
	わかめごはん	牛乳							
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉		米油	
	キムチ鍋	豚肉 豆腐 赤みそ		にら	もやし 白菜 えのきたけ 白菜キムチ				
24水	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋		ドレッシング	
	【ガトーショコラ】	すまし汁のだしは、昆布とかつお節でとります。 日本の伝統的な食文化「和食」を味わいましょう。				ガトーショコラ			
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	さばの八丁みそ煮	さば 八丁みそ							
25木	あかもく団子のすまし汁	あかもく団子 鶏肉		小松菜	白菜 干しいたけ				
	煮なます	油揚げ		にんじん	刈谷市産大根	砂糖		米油	
	米粉パン	牛乳	飲用牛乳			米粉パン			
	サーモンフライ	さけ				パン粉 小麦粉		米油	
26金	野菜たっぷりラタトゥイユ	鶏肉 大豆		にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	なす 玉ねぎ にんにく	砂糖		オリーブ油	
	カリフラワーのサラダ				刈谷市産カリフラワー とうもろこし きゅうり			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			
29月	白菜マーボー	豚肉 生揚げ 赤みそ		にんじん にら	たけのこ 白菜 しめじ	でんぶん 砂糖			
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮		米油	
	大根のごまソースあえ				大根 きゅうり	砂糖		ねりごま	
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
30火	さわらの照り焼き	さわら							
	大根と生揚げの煮物	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 しょうが	砂糖			
	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	
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
30火	厚焼き卵	卵							
	筑前煮	鶏肉 高野豆腐		さやいんげん にんじん	ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく	砂糖			
	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき	ほうれん草	切り干し大根	砂糖		大豆油 ごま油	

