

令和2年11月分 予定献立表（19回）



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	こんだて名 めい 並び順：主食・牛乳、主菜、副菜、その他	 主に体をつくる もとなる食品	 主に体の調子を整えるもとなる食品	 主にエネルギーの もとなる食品	1食分 - kcal
2月	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	はっぼうさい	ぶたにく いか えび	チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい	でんぶん	623
	ショーロンポー	ショーロンポー			
	きりぼしでちゅうかサラダ		きりぼしだいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	
4水	カレーなんばん ぎゅうにゅう (ソフトめん・カレーなんばんのしる)	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし しめじ	ソフトめん でんぶん カールルウ	693
	れんこんサンドフライ		れんこんサンドフライ	こめあぶら	
	みかん		みかん		
5木	刈谷南中学校 リクエスト 献立 わかめごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		わかめごはん	
	チキンたつたあげ	チキンたつたあげ		こめあぶら	685
	キムチなべ	ぶたにく とうふ あかみそ	にら にんじん はくさい えのきたけ はくさいキムチ		
	たくあんあえ		キャベツ たくあん	ごま	
6金	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	さんまのおかか	さんまのおかか			689
	とりじゃが	とりにく なまあげ	ほししいちげ にんじん たまねぎ いんげん	じゃがいも さとう	
	きりぼしだいこんのすのもの		きりぼしだいこん こまつな	さとう	
9月	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく とうふ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん ごまあぶら	682
	あいちのしそりとりはるまき	あいちのしそりとりはるまき		こめあぶら	
	もやしとほうれんそうのこうみサラダ		ほうれんそう もやし	ドレッシング	
10火	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	ハンバーグのてりやきソースかけ	ハンバーグ	しょうが にんにく	さとう ごまあぶら でんぶん	666
	みだくさんじ	とりにく とうふ わかめ あかみそ しるみそ	はくさい かりやしさんだいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく		
	さといもサラダ		えだまめ コーン	さといも ドレッシング	
	かんそうこざかな	かんそうこざかな			
11水	こめごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		こめごはん	
	ペンネボロネーゼ	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ パセリ にんにく トマト	マカロニ オリーブあぶら こむぎ	671
	かれいフライ	かれいフライ		こめあぶら	
	まめこサラダ	だいず	にんじん ごぼう えだまめ	ドレッシング	
12木	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	さけのさいきょうやき	さけのさいきょうやき			679
	やさしのたまごとじ	とりにく はんぺん たまご	いんげん にんじん たけのこ たまねぎ	じゃがいも さとう	
	だいこんのゆかりあえ		だいこん ゆかり		
13金	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	とりレバー とりにく		でんぶん こめあぶら さとう	692
	チンゲンサイとなまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	チンゲンサイ にんじん はくさい たけのこ しめじ	ごまあぶら でんぶん	
	りんご		りんご		
11月16日(月)～20日(金)は『地元食の食材を食べよう週間』です。 週間中は、愛知県産や刈谷市産の食材を使った料理がたくさん登場します。太字＝愛知県産食材 ☆印＝刈谷市産食材					
16月	あいちゃんさんぎゅうにくのどくせいピンパ (きんめいまいご・あいちゃんさんぎゅうにくのどくせいピンパ)	飲用ぎゅうにゅう あいちゃんさんぎゅうにく	ほうれんそう にんにく もやし ほししいちげ	☆きんめいまいごごはん ごま ごまあぶら さとう	686
	しゅうまい(2こ) ちゅうかスープ	しゅうまい とうふ なんとまき	にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ	はるさめ	
	かまごおりみかんプチゼリー			かまごおりみかんプチゼリー	
17火	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		☆ごはん	
	ぶりのみかわみりんやき	ぶりのみかわみりんやき			644
	かりやしさんげんまいだんごじる	かまぼこ	はくさい にんじん こまつな	☆かりやしさんげんまいだんご さといも	
	くきわかめのきんびら	くきわかめ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく	ごま ごまあぶら こめあぶら さとう	
こんだての見方		[]：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		650kcal	

《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。》

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。[刈谷市ホームページ⇒くらしの情報⇒教育⇒給食センター]
[携帯電話サイト用 URL : <http://www.city.kariya.lg.jp/mobile/index.html> 教育⇒給食センター]

毎月19日は食育の日～うちでごはんの日～



小学校

18	いもかわうどん (きしめん・いもかわうどんのしる)	ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう とりく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ ☆かりやさんしいたけ	きしめん さとう でんぶん	668
水	かりやのさといもコロッケ			☆かりやのさといもコロッケ こめあぶら	
	りっちゃんのサラダ 劉谷市でとれた 大豆を使っているよ	ハム しおこんぶ けずりぶし	キャベツ きゅうり トマト にんじん コーン	こめあぶら さとう	
	しそかりだいず	☆しそかりだいず			
19	ごはん なごやコーチンのはっちょうみそからあげ	飲用ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう なごやコーチン はっちょうみそ	しょうが	☆ごはん でんぶん こめあぶら	724
木	はちはいじる 名古屋コーチンを使っているよ	とうふ あぶらあげ ちくわ	にんじん ほししいたけ ねぎ	☆かりやさんさといも	
	きつあえ		きく キャベツ れんこん	ねりごま さとう	
	ごはん しろみさかなのこうそうやき	飲用ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう しろみさかなのこうそうやき		☆ごはん こめあぶら	649
20	たっぷりたまねぎとあいけんさんぎゅうにくのストロガノフ	あいけんさんぎゅうにく だっしふんこ	パセリ たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ デミグラスソース	
金	えびかおるやさいソテー	えび	にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	こめあぶら	
24	和食の白 ごはん さばのごまみそだれ	飲用ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう さば ミックスみそ		ごはん ごま さとう	702
火	ちくぜんに	とりく	いんげん にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにやく	なまふ かりやさんさといも さとう	
	いそかあえ	のり	キャベツ こまつな	さとう	
25	朝日中学校 リクエスト 献立 りんごパン いかフライのレモンに	飲用ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう いかフライ		りんごパン こめあぶら さとう	683
水	コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	パセリ たまねぎ コーン	ポターージュのもと	
	アーモンドあえ		にんじん ほうれんそう もやし	アーモンド さとう	
26	ごはん パンプキンアンサンブルエッグ	飲用ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう パンプキンアンサンブルエッグ		ごはん	654
木	やさしいとりにくのトマトに	とりく だいず	たまねぎ にんじん れんこん トマト しめじ	じゃがいも さとう	
	かぶとブロッコリーのサラダ		かぶ ブロッコリー キャベツ コーン	ドレッシング	
27	ごはん いわしのみそカレーぎんがみやき	飲用ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう いわしのみそカレーぎんがみやき		ごはん	676
金	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく なまあげ	こんにやく にんじん こまつな かりやさんだいこん しょうが	さとう	
	ひじきサラダ	ひじき	キャベツ コーン	ドレッシング	
30	ごはん れんこん入りつくね	飲用ぎゅうにゅう 飲用ぎゅうにゅう れんこん入りつくね		ごはん	682
月	◆トマトロけんちゃん汁 ほうれんそうのおかあえ 【ぶどうヨーグルト】	住吉 小学校6年生 野村 社一朗くんの 我が家のじまん料理です。	にんじん ごぼう だいこん こまつな こんにやく しょうが ほうれんそう はくさい にんじん	さといも ごまあぶら でんぶん さとう	

～県産牛肉等学校給食提供推進事業～



新型コロナウイルス感染症の影響を受けた畜産農家や食肉業者の方々を支援するため、愛知県産牛肉と名古屋コーチンを使用した献立を実施します。



<日程>

- 16日(月)「愛知県産牛肉の特製ビビンバ」
- 19日(木)「名古屋コーチンのパ丁みそ唐揚げ」
- 20日(金)「たっぷり玉ねぎと愛知県産牛肉のストロガノフ」

【茎わかめのきんぴら】

材料(4人分)

茎わかめ	30g
にんじん	30g
ごぼう	50g
れんこん	30g
こんにやく	40g
いりごま	2g
米油	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 1
和風だし	ひとつまみ
一味唐辛子	お好みで

作り方

- ① にんじんは長さ2cm程度の千切りにする。れんこんは2mm幅のいちよう切り、ごぼうはさがきにしてそれぞれ水にさらし、こんにやくは細切りにし軽くゆでてあくを抜く。
- ② フライパンに米油を入れて温め、にんじん、ごぼう、れんこんを入れて炒める。
- ③ 茎わかめ、こんにやくを入れ、和風だし、しょうゆ、みりん、砂糖、お好みで一味唐辛子を入れて炒める。
- ④ いりごま、ごま油を入れて軽く混ぜたら出来上がり。

★11月17日(火)の給食に登場します。お楽しみに♪



※給食センターでは、大量調理のため料理をアレンジして提供します。