

令和2年11月分 予定献立表（19回）

形態食

刈谷市学校給食センター

日 曜	こんだて名 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
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
	ショーロンポー	ショーロンポー		さとう ごまあぶら
4水	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
	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	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
	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
5木	パナナムース			パナナムース
	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	チキンたつたあげ	チキンたつたあげ		こめあぶら
6金	ちゅうかなべ	ぶたにく とうふ	にんじん はくさい えのきたけ	こめあぶら
	たくあんあえ		キャベツ たくあん	ごま
	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
9月	さんまのみぞれに	さんまのみぞれに		ごはん
	とりじゃが	とりにく なまあげ	ほししいたけ 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
10火	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
	あいちのしそいりとりはるまき	あいちのしそいりとりはるまき		こめあぶら
11水	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
	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
12木	みだくさんじる	とりにく とうふ わかめ あかみそ しるみそ	はくさい かきやしんだいこん 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
	プチようなしゼリー			プチようなしゼリー
13金	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	ポロネーゼ	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	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ
	かれいフライ	かれいフライ		こめあぶら
16月	まめっこサラダ	だいず	にんじん ごぼう えだまめ	ドレッシング
	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	さけのバターしょうゆやき	さけのバターしょうゆやき		ごはん
17火	やさいのたまごとし	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 ゆかりに	
	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
18水	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
	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
	りんごゼリー			りんごゼリー
11月16日(月)～20日(金)は『地元(じもと)の食材(じやうざい)を食べよう週間(たべようしゅうかん)』です。 週間中は、愛知県産(あいちけんさん)や刈谷市産(かりやしさん)の食材(じやうざい)を使った料理(りやうり)がたくさん登場(とうじやう)します。 ★印(ふたば) = 愛知県産(あいちけんさん)食材(じやうざい) ☆印(はし) = 刈谷市産(かりやしさん)食材(じやうざい)				
16月	あいちゃんさんぎゅうにくのとくせいセビンパ (ごはん・あいちゃんさんぎゅうにくのとくせいセビンパ)	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 ほししいたけ	☆ごはん ごま ごまあぶら さとう
	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	はるさめ
	がまごおりみかんプチゼリー			が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		
	さといもとはくさいのわふうスープ	かまぼこ	はくさい にんじん こまつな にんじん ごぼう れんこん こんにゃく	さといも 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 ★ : 新献立 ◆ : 我が家のじまん料理				

《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～おうちでごはんの日～



形態食

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 飲むぎゅうにゅう とりく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ ☆かりやさんしいだけ	きしめん さとう でんぶん
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	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
	フチももゼリー			フチももゼリー
19	ごはん	飲むぎゅうにゅう		☆ごはん
木	なごやコーチンのはちようみそからあげ	なごやコーチン はちようみそ	しょうが	でんぶん こめあぶら
	はちはいじる	とうふ ちくわ	にんじん ほししいだけ ねぎ	☆かりやさんさといも
	きつかあえ	名古屋コーチンを使っているよ	きく キャベツ れんこん	ねりごま さとう
20	ごはん	飲むぎゅうにゅう		☆ごはん
金	しろみさかなのこうそうやき	しろみさかなのこうそうやき		こめあぶら
	たっぷりたまねぎとあいちゃんさんぎゅうにくのストロガノフ	あいちゃんさんぎゅうにく だっしふんにゅう	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
	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	和食の日 ごはん	飲むぎゅうにゅう		ごはん
火	さばのはちようみそに	さばのはちようみそに		
	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	飲むぎゅうにゅう		りんごパン
水	いかフライのレモンに	いかフライ	レモンかじゅう	こめあぶら さとう
	コーンスープ	ベーコン きゅうにゅう	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	飲むぎゅうにゅう		ごはん
木	パンキンアンサンブルエッグ	パンキンアンサンブルエッグ		
	やさ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	飲むぎゅうにゅう		ごはん
金	いわしのみそカレーざんかひやき	いわしのみそカレーざんかひやき		
	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	飲むぎゅうにゅう		ごはん
月	れんこん入りつくね	れんこん入りつくね		
	トトロ口けんちん汁	住吉 小学校6年生 野村 壮一朗くんの 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	さといも ごまあぶら でんぶん
	ほうれんそうのおかかあえ	けずりぶし	ほうれんそう はくさい にんじん	さとう
	【ぶどうヨーグルト】	ぶどうヨーグルト		

～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)「名古屋コーチンの八丁みそ唐揚げ」
- 20日(金)「たっぷり玉ねぎと愛知県産牛肉のストロガノフ」

あせごはん
にも
おすすしめ!

給食メニュー

【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幅のいちょう切り、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。