

令和2年11月分 予定献立表（19回）



中学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	主に体をつくるものとなる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品	主にエネルギーの もととなる食品	1人分 kcal
2月	ごはん 牛乳 八宝菜 小龍包（2個） 切り干し中華サラダ	飲用牛乳 豚肉 いかに えび 小龍包	チンゲンサイ にんじん だけのこ たまねぎ 白菜 切り干し大根 きゅうり	ごはん でんぷん 砂糖 ごま油	770
4水	カレー南蛮 （ソフトめん・カレー南蛮の汁） れんこんサンドフライ みかん	飲用牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし しめじ れんこんサンドフライ みかん	ソフトめん でんぷん カレールウ 米油	870
5木	刈谷南中学校リクエスト献立 わかめごはん チキン竜田揚げ キムチ鍋 たくあんあえ 【いちごのスティックケーキ】	飲用牛乳 チキン竜田揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ	にら にんじん 白菜 えのきたけ 白菜キムチ キャベツ たくあん	わかめごはん 米油 ごま いちごのスティックケーキ	862
6金	ごはん さんまのおかか煮 鶏じゃが 切り干し大根の酢の物	飲用牛乳 さんまのおかか煮 鶏肉 生揚げ	干しいたけ にんじん たまねぎ いんげん 切り干し大根 小松菜	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	797
9月	ごはん 豆腐のオイスターソース炒め 愛知のしそ入り鶏春巻き もやしとほうれん草の香味サラダ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 愛知のしそ入り鶏春巻き	チンゲンサイ にんじん たまねぎ だけのこ ほうれん草 もやし	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 米油 ドレッシング	805
10火	ごはん ハンバーグの照り焼きソースかけ 実だくさん汁 さといもサラダ 乾燥小魚	飲用牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 乾燥小魚	しょうが にんにく 白菜 刈谷市産大根 たまねぎ ねぎ こんにゃく 枝豆 コーン	ごはん 砂糖 ごま油 でんぷん さといも ドレッシング	779
11水	米粉パン ペンネボロネーゼ かれいフライ 豆っこサラダ	飲用牛乳 豚肉 ベーコン かれいフライ 大豆	にんじん たまねぎ セロリ パセリ にんにく トマト にんじん ごぼう 枝豆	米粉パン マカロー オリーブ油 小麦粉 米油 ドレッシング	778
12木	ごはん さけの西京焼き 野菜の卵とじ 大根のゆかりあえ	飲用牛乳 さけの西京焼き 鶏肉 はんぺん 卵	いんげん にんじん だけのこ たまねぎ 大根 ゆかり粉	ごはん じゃがいも 砂糖	807
13金	ごはん 鶏肉とレバーのケチャップあえ チンゲンサイと生揚げの中華煮 りんご	飲用牛乳 鶏レバー 鶏肉 豚肉 生揚げ	チンゲンサイ にんじん 白菜 だけのこ しめじ りんご	ごはん でんぷん 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	814
11月16日(月)～20日(金)は『地元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	愛知県産牛肉の特製ビビンバ （金芽玄米ごはん・愛知県産牛肉の特製ビビンバの具） しゅうまい（3個） 中華スープ 蒲郡みかんプチゼリー	飲用牛乳 愛知県産牛肉 しゅうまい 豆腐 なたね油	ほうれん草 にんにく もやし 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ	☆金芽玄米ごはん ごま ごま油 砂糖 はるさめ 蒲郡みかんプチゼリー	826
17火	ごはん ぶりの三河みりん焼き 刈谷市産玄米団子汁 茎わかめのきんぴら 型抜きチーズ	飲用牛乳 ぶりの三河みりん焼き かまぼこ 茎わかめ チーズ	白菜 にんじん 小松菜 にんじん ごぼう れんこん こんにゃく	☆刈谷市産玄米団子 さといも ごま ごま油 米油 砂糖	817
18水	いもかわうどん （きしめん・いもかわうどんの汁） 刈谷のさといもコロッケ りっちゃんのサラダ しそかり大豆	飲用牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ハム 塩昆布 削りぶし ☆しそかり大豆	にんじん たまねぎ ねぎ ☆刈谷市産しいたけ キャベツ きゅうり トマト にんじん コーン	きしめん 砂糖 でんぷん ☆刈谷のさといもコロッケ 米油 米油 砂糖	782
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

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～



19 木	ごはん 名古屋コーチンの八丁みそ唐揚げ 八杯汁 菊花あえ	牛乳 名古屋コーチン 八丁みそ 豆腐 油揚げ ちくわ	飲用牛乳 しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ れんこん こんにゃく 菊 キャベツ れんこん	☆ごはん でんぶん 米油 ☆刈谷市産さといも ねじま 砂糖	856
20 金	ごはん 白身魚の香草焼き たっぷり玉ねぎと愛知県産牛肉のストロガノフ えび香る野菜ソテー	牛乳 飲用牛乳 白身魚の香草焼き 愛知県産牛肉 脱脂粉乳 えび	バセリ たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ ほうれん草 コーン	☆ごはん 米油 ハヤシルウ デミグラスソース 米油	779
24 火	和食の日 ごはん さばのごまみそだれ 筑前煮 いそ香あえ	牛乳 飲用牛乳 さば ミックスみそ 鶏肉 のり	いんげん にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく キャベツ 小松菜	ごはん ごま 砂糖 生麩 刈谷市産さといも 砂糖 砂糖	827
25 水	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煮 コーンスープ アーモンドあえ 【さつまいもと栗のタルト】	牛乳 飲用牛乳 いかフライ ベーコン 牛乳	レモン果汁 バセリ たまねぎ コーン にんじん ほうれん草 もやし	りんごパン 米油 砂糖 ポタージュの素 アーモンド 砂糖 さつまいもと栗のタルト	899
26 木	ごはん パンパキアンサンプルエッグ 野菜と鶏肉のトマト煮 かぶとブロッコリーのサラダ	牛乳 飲用牛乳 パンパキアンサンプルエッグ 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん れんこん トマト しめじ かぶ ブロッコリー キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 砂糖 ドレッシング	772
27 金	ごはん いわしのみそカレー 銀紙焼き 大根と豚肉の煮物 ひじきサラダ	牛乳 飲用牛乳 いわしのみそカレー 銀紙焼き 豚肉 生揚げ ひじき	いんげん にんじん 小松菜 刈谷市産大根 しょうが キャベツ コーン	ごはん 砂糖 ドレッシング	801
30 月	ごはん れんこん入りつくね ◆トロロけんちん汁 ほうれん草のおかかあえ 【ぶどうヨーグルト】	牛乳 飲用牛乳 れんこん入りつくね 鶏肉 生揚げ 削りだし ぶどうヨーグルト	にんじん ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく しょうが ほうれん草 白菜 にんじん	ごはん さといも ごま油 でんぶん 砂糖	795

～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」



11月



感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、
多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそう
さま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。



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
こんにゃく	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、こんにゃ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、こんにゃくを入れ、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。