

# 令和5年 11 月分 予定献立表



中学校

刈谷市学校給食センター

| 日<br>／<br>曜                                                                                                           | 献立名<br><br>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<br>ルギー<br>(kcal) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|---------------------|
|                                                                                                                       |                                 | たんばく質                               | 無機質                     | ビタミ                                                                             |                                                                                   | 炭水化物                   | 脂質             |                     |
|                                                                                                                       |                                 | 1 群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品               | 2 群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3 群<br>緑黄色野菜                                                                    | 4 群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ                                                           | 5 群<br>米・パン・めん<br>芋・砂糖 | 6 群<br>油脂・種実類  |                     |
| 1<br>水                                                                                                                | 豚肉とトマトのスパゲティー 牛乳<br>(ソフトめん・ソース) | 豚肉                                  | 飲用牛乳                    | トマト にんじん<br>ピーマン                                                                | 玉ねぎ しめじ                                                                           | ソフトめん<br>砂糖            |                | 820                 |
|                                                                                                                       | コロッケ                            |                                     |                         |                                                                                 | 玉ねぎ                                                                               | じゃが芋 小麦粉<br>パン粉        | 米油             | 33.6                |
|                                                                                                                       | ブロッコリーのサラダ                      |                                     |                         | ブロッコリー                                                                          | キャベツ                                                                              |                        |                |                     |
| 2<br>木                                                                                                                | ご飯 牛乳                           |                                     | 飲用牛乳                    |                                                                                 |                                                                                   | ご飯                     |                |                     |
|                                                                                                                       | レバー入りつくね(2個)                    | 鶏肉 鶏レバー                             |                         |                                                                                 | 玉ねぎ しょうが                                                                          |                        |                | 722                 |
|                                                                                                                       | さつま芋のみそ汁                        | 油揚げ 合わせみそ                           |                         | ねぎ                                                                              | 玉ねぎ 白菜<br>えのきたけ                                                                   | さつま芋                   |                | 26.3                |
|                                                                                                                       | 青菜の納豆あえ                         | 納豆 かつお節                             |                         | ほうれん草<br>にんじん                                                                   |                                                                                   | 砂糖                     |                |                     |
| 6<br>月                                                                                                                | にんじんご飯 牛乳<br>(麦ご飯・具)            | 鶏肉                                  | 飲用牛乳                    | にんじん                                                                            | こんにゃく<br>干しいたけ                                                                    | 麦ご飯<br>砂糖              |                | 712                 |
|                                                                                                                       | さばの八丁みそ煮                        | さば 八丁みそ                             |                         |                                                                                 |                                                                                   |                        |                | 28.4                |
|                                                                                                                       | すいとん汁                           | 豆腐                                  |                         | 小松菜                                                                             | 白菜 大根                                                                             | すいとん                   |                |                     |
| 7<br>火                                                                                                                | ご飯 牛乳                           |                                     | 飲用牛乳                    |                                                                                 |                                                                                   | ご飯                     |                |                     |
|                                                                                                                       | けんちんしのだ                         | 豆腐 油揚げ<br>たらすり身                     | ひじき                     | にんじん                                                                            |                                                                                   |                        |                | 841                 |
|                                                                                                                       | [甘みそ]                           | 甘みそ                                 |                         |                                                                                 |                                                                                   |                        |                |                     |
|                                                                                                                       | じゃが芋のそぼろ煮                       | 鶏肉 はんぺん                             |                         | にんじん<br>さやいんげん                                                                  | 玉ねぎ                                                                               | じゃが芋 砂糖                |                | 27.9                |
|                                                                                                                       | りんご                             |                                     |                         |                                                                                 | りんご                                                                               |                        |                |                     |
| 8<br>水                                                                                                                | 雁が音中学校リクエスト献立                   |                                     |                         |                                                                                 |                                                                                   |                        |                |                     |
|                                                                                                                       | 黒ロールパン 牛乳                       |                                     | 飲用牛乳                    |                                                                                 |                                                                                   | 黒ロールパン                 |                |                     |
|                                                                                                                       | いかフライのレモン煮                      | いか                                  |                         |                                                                                 | レモン果汁                                                                             | パン粉 小麦粉<br>砂糖          | 米油             | 884                 |
|                                                                                                                       | コーンスープ                          | ベーコン                                | 牛乳                      | にんじん パセリ                                                                        | 玉ねぎ とうもろこし                                                                        | じゃが芋                   | バター<br>ポタージュの素 | 32.1                |
|                                                                                                                       | 海そうサラダ                          |                                     | 海そう                     |                                                                                 | キャベツ きゅうり                                                                         |                        |                |                     |
| 9<br>木                                                                                                                | 【ガトーショコラ】                       |                                     |                         |                                                                                 |                                                                                   | ガトーショコラ                |                |                     |
|                                                                                                                       | ご飯 牛乳                           |                                     | 飲用牛乳                    |                                                                                 |                                                                                   | ご飯                     |                |                     |
|                                                                                                                       | 子持ちししゃもフライ(3個)                  |                                     | 子持ちししゃも                 |                                                                                 |                                                                                   | パン粉 小麦粉                | 米油             | 863                 |
|                                                                                                                       | [ソース]                           |                                     |                         |                                                                                 |                                                                                   |                        |                |                     |
|                                                                                                                       | 高野豆腐のいり煮                        | 鶏肉 はんぺん<br>高野豆腐                     |                         | にんじん                                                                            | こんにゃく 枝豆 ごぼう                                                                      | じゃが芋 砂糖                |                | 33.7                |
| 10<br>金                                                                                                               | ほうれん草とツナのごまあえ                   | まぐろ                                 |                         | ほうれん草                                                                           | キャベツ                                                                              | 砂糖                     | 大豆油 ごま         |                     |
|                                                                                                                       | ご飯 牛乳                           |                                     | 飲用牛乳                    |                                                                                 |                                                                                   | ご飯                     |                |                     |
|                                                                                                                       | ビビンバの具                          | 豚肉                                  |                         | ほうれん草                                                                           | もやし にんにく<br>干しいたけ                                                                 | 砂糖                     | ごま ごま油         | 766                 |
|                                                                                                                       | にんじんしゅうまい(3個)                   | たらすり身                               |                         | にんじん                                                                            | 玉ねぎ                                                                               | しゅうまいの皮                |                | 30.2                |
|                                                                                                                       | 中華スープ                           | ベーコン 豆腐                             |                         | チンゲンサイ ねぎ                                                                       | 白菜 とうもろこし<br>えのきたけ                                                                | はるさめ                   |                |                     |
| 11 月 13 日(月)～17 日(金)は『地元の食材を味わおう週間』です<br>週間中は、地域でとれた食材がたくさん使われます。(刈谷市産食材はあみかけ、愛知県産食材は <input type="checkbox"/> で表します) |                                 |                                     |                         |                                                                                 |                                                                                   |                        |                |                     |
| 13<br>月                                                                                                               | ご飯 牛乳                           |                                     | 飲用牛乳                    |                                                                                 |                                                                                   | ご飯                     |                |                     |
|                                                                                                                       | 若鶏の八丁みそ唐揚げ                      | 鶏肉  八丁みそ                            |                         |                                                                                 | しょうが                                                                              | でん粉                    | 米油             | 775                 |
|                                                                                                                       | はちはいじる<br>八杯汁                   | ちくわ 豆腐                              |                         | <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ねぎ | <input checked="" type="checkbox"/> 大根 <input checked="" type="checkbox"/> 干しいたけ  | 里芋                     |                | 27.4                |
| 14<br>火                                                                                                               | キャベツとわかめの三杯酢                    |                                     | わかめ                     |                                                                                 | <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり | 砂糖                     |                |                     |
|                                                                                                                       | ご飯 牛乳                           |                                     | 飲用牛乳                    |                                                                                 |                                                                                   | ご飯                     |                |                     |
|                                                                                                                       | キャベツ入りメンチカツ                     | 牛肉 豚肉                               |                         |                                                                                 | <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ 玉ねぎ                                      | パン粉 小麦粉                | 米油             | 826                 |
|                                                                                                                       | 刈谷市産大根のみそ煮                      | はんぺん 生揚げ<br>豆みそ                     |                         | <input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br>さやいんげん                              | こんにゃく<br>刈谷市産大根                                                                   | じゃが芋 砂糖                |                | 27.5                |
|                                                                                                                       | おかかあえ                           | まぐろ かつお節                            |                         | <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草                                       | もやし                                                                               | 砂糖                     | 大豆油            |                     |
| 献立表の見方                                                                                                                |                                 | 【 】: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<br>830kcal    |                | たんばく質基準値<br>34.2g   |

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。





11月は「食育月間」です。11月13日(月)から17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。



刈谷市

|         |                           |    |                             |      |                  |                        |                              |           |      |
|---------|---------------------------|----|-----------------------------|------|------------------|------------------------|------------------------------|-----------|------|
| 15<br>水 | 芋川うどん<br>(きしめん・汁)         | 牛乳 | 鶏肉 かまぼこ<br>油揚げ              | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜         | 大根 玉ねぎ<br>刈谷市産しいたけ     | きしめん<br>砂糖<br>でん粉            |           | 710  |
|         | 厚焼き卵                      |    | 卵                           |      |                  |                        |                              |           | 27.9 |
|         | 刈谷市産里芋のサラダ                |    |                             |      |                  | 枝豆 とうもろこし              | 刈谷市産里芋<br>ドレッシング             |           |      |
| 16<br>木 | ご飯                        | 牛乳 |                             | 飲用牛乳 |                  |                        | ご飯                           |           |      |
|         | ひきずり                      |    | 鶏肉 かまぼこ<br>焼き豆腐             |      | ほうれん草<br>にんじん ねぎ | こんにゃく 白菜               | 生ふ、砂糖                        | 米油        | 873. |
|         | 刈谷の里芋コロッケ                 |    |                             |      |                  | 玉ねぎ                    | 刈谷市産里芋<br>マッシュポテト<br>パン粉 小麦粉 | 米油        | 31.6 |
|         | 刈谷市産大豆の昆布豆                |    | 刈谷市産大豆<br>昆布                |      |                  | 刈谷市産切り干し大根             | 砂糖                           |           |      |
|         | プチ蒲郡みかんゼリー                |    |                             |      |                  |                        | ゼリー                          |           |      |
| 17<br>金 | ご飯                        | 牛乳 |                             | 飲用牛乳 |                  |                        | ご飯                           |           |      |
|         | ぶりの照り焼き(富山)               |    | ぶり                          |      |                  |                        |                              | 米油        | 730  |
|         | キャベツたっぷり豆乳みそ汁             |    | 豆乳 合わせみそ                    |      | にんじん ねぎ          | キャベツ 玉ねぎ<br>こんにゃく      | じゃが芋                         |           | 28.6 |
|         | おすわい(富山)                  |    | 油揚げ                         | ひじき  | にんじん             | 大根                     | 砂糖                           |           |      |
| 20<br>月 | 依佐美中学校リクエスト献立             |    |                             | 飲用牛乳 |                  |                        | ご飯                           |           |      |
|         | ご飯                        | 牛乳 |                             |      |                  |                        |                              |           |      |
|         | 焼きぎょうざ(3個)                |    | 鶏肉 豚肉                       |      | にら               | キャベツ 玉ねぎ               | ぎょうざの皮                       | ごま油       | 891  |
|         | マーボー豆腐                    |    | 豚肉 豆腐 豆みそ                   |      | にんじん ねぎ          | 玉ねぎ たけのこ<br>しょうが にんにく  | 砂糖 でん粉                       | ごま油       | 32.0 |
|         | もやしときゅうりのナムル              |    |                             |      |                  | もやし きゅうり               |                              | ごま油       |      |
|         | 【さつま芋とくりのタルト】             |    |                             |      |                  |                        | さつま芋とくりのタルト                  |           |      |
| 21<br>火 | ご飯                        | 牛乳 |                             | 飲用牛乳 |                  |                        | ご飯                           |           |      |
|         | ハンバーグのおろしソース              |    | 豚肉 鶏肉                       |      |                  | 玉ねぎ 大根                 | 砂糖                           |           | 719  |
|         | じゃが芋のみそ汁                  |    | 鶏肉 豆腐<br>合わせみそ              | わかめ  | にんじん ねぎ          | 白菜                     | じゃが芋                         |           | 27.8 |
|         | ◆ご飯がすすむ！<br>きりぼし大根のカレーいため |    | まぐろ                         |      | にんじん             | れんこん<br>刈谷市産切り干し大根     | 砂糖                           | 大豆油 米油    |      |
| 22<br>水 | ミルクロールパン                  | 牛乳 |                             | 飲用牛乳 |                  |                        | ミルクロールパン                     |           |      |
|         | 鶏肉の塩レモン焼き                 |    | 鶏肉                          |      |                  | レモン果汁                  |                              | 米油        | 786  |
|         | 野菜と大豆のトマト煮                |    | ボーケウインナー<br>大豆              |      | にんじん トマト         | 玉ねぎ                    | じゃが芋 砂糖                      |           | 34.6 |
|         | ブロッコリーともやしのごまサラダ          |    |                             |      | ブロッコリー           | もやし とうもろこし             |                              | ごま ドレッシング |      |
| 27<br>月 | ご飯                        | 牛乳 |                             | 飲用牛乳 |                  |                        | ご飯                           |           |      |
|         | いわしの煮付け                   |    | いわし                         |      |                  | しょうが                   |                              |           | 846  |
|         | 豚肉とじゃが芋のうま煮               |    | 豚肉 生揚げ                      |      | にんじん 小松菜         | 玉ねぎ                    | じゃが芋 砂糖                      |           | 32.5 |
|         | まめまめサラダ                   |    | 大豆 ひよこ豆<br>青いんげん豆<br>赤いんげん豆 |      |                  | キャベツ とうもろこし            |                              | ドレッシング    |      |
| 28<br>火 | ご飯                        | 牛乳 |                             | 飲用牛乳 |                  |                        | ご飯                           |           |      |
|         | 豆腐のオイスターソースいため            |    | 豚肉 豆腐                       |      | チンゲンサイ<br>にんじん   | 玉ねぎ                    | 砂糖 でん粉                       | ごま油       | 787  |
|         | 春巻き                       |    | 豚肉                          |      | にんじん にら          | キャベツ もやし<br>エリンギ       | 春巻きの皮                        | 米油        | 27.3 |
|         | 刈谷市産大根ときゅうりのナムル           |    |                             |      |                  | 刈谷市産大根<br>きゅうり<br>しょうが |                              | ごま油       |      |
| 29<br>水 | ご飯                        | 牛乳 |                             | 飲用牛乳 |                  |                        | ご飯                           |           |      |
|         | さけのみぞれ銀紙焼き                |    | さけ                          |      |                  | 大根                     |                              |           | 774  |
|         | 筑前煮                       |    | 鶏肉 生揚げ                      |      | にんじん<br>さやいんげん   | こんにゃく ごぼう<br>たけのこ れんこん | 刈谷市産里芋<br>砂糖                 |           | 30.4 |
|         | みかん                       |    |                             |      |                  | みかん                    |                              |           |      |
| 30<br>木 | 金芽玄米ご飯                    | 牛乳 |                             | 飲用牛乳 |                  |                        | 金芽玄米ご飯                       |           |      |
|         | ひよこ豆のカレーシチュー              |    | 豚肉 ひよこ豆                     |      | にんじん<br>赤パプリカ    | 玉ねぎ エリンギ<br>しょうが にんにく  | じゃが芋                         | カレールー     | 779  |
|         | オムレツ                      |    | 卵                           |      |                  |                        |                              |           | 27.7 |
|         | 福神あえ                      |    |                             |      |                  | キャベツ 福神漬               |                              | ごま        |      |

**和食の日** …今年で10年目となります。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食を、次世代へしっかりとつなげていこうという願いが込められています。本来は11月24日ですが、給食では21日に実施します。和食のうまみを味わいましょう。

