

令和5年11月分 予定献立表



特別支援学校

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
1 水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・ソース)	ぶたにく	飲用牛乳	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	ソフトめん さとう		654	719
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.2	29.9
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ				
2 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	レバー入りつくね(2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ しょうが			584	642
	さつま芋のみそ汁	あぶらあげ あわせみそ		ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	さつまいも		22.8	25.0
6 月	青菜の納豆あえ	なっとう かつおぶし		ほうれんそう にんじん		さとう			
	にんじんご飯 (麦ご飯・具)	とりにく	飲用牛乳	にんじん	こんにやく ほししいたけ	むぎごはん さとう		593	652
	さばの八丁みそ煮	さば はちようみそ						24.4	26.8
7 火	すいとん汁	とうふ		こまつな	はくさい だいこん	すいとん			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	けんちんしのだ [甘みそ]	とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん				676	743
8 水	じゃが芋のそぼろ煮	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		23.7	26.0
	りんご				りんご				
	雁が書中学校リクエスト献立 黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			くろロールパン		631	694
9 木	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	25.6	28.1
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター ポタージュのもと		
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ きゅうり				
10 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	えびカツ	えび すけそうだら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	642	706
	[ソース] 高野豆腐のいり煮	とりにく はんぺん こうやどうふ		にんじん	こんにやく えだまめ ごぼう	じゃがいも さとう		28.3	31.1
11 土	ほうれん草とツナのごまあえ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	だいずあぶら ごま		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	ビビンバの具	ぶたにく		ほうれんそう	もやし にんにく ほししいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	595	654
12 日	にんじんしゅうまい(2個)	たらすりみ		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ		24.9	27.3
	中華スープ	ベーコン とうふ		チンゲンサイ ねぎ	はくさい とうもろこし 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 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 で表します)								
13 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	わかどり 若鶏の八丁みそ唐揚げ	とりにく はちようみそ			しょうが	でんぶん	こめあぶら	618	679
	八杯汁	ちくわ とうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ	さといも		23.0	25.3
14 火	キャベツとわかめの三杯酢		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	キャベツ入りメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	663	729
15 水	刈谷市産大根のみそ煮	はんぺん なまあげ ほめみそ		にんじん さやいんげん	こんにやく 刈谷市産だいこん	じゃがいも さとう		23.5	25.8
	おかかあえ	まぐろ かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう	だいずあぶら		
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 650キロカロリー 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4グラム		

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。

《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》

特別支援学校

給食のごはんは刈谷市でとれたお米です。11月中頃から新米になります。



刈谷市



刈谷市産

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。

15 水	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	とりこく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ 刈谷市産しょうが	きしめん さとう でんぶん	601	661
	厚焼き卵		たまご					24.3	26.7
	刈谷市産里芋のサラダ					えだまめ とうもろこし 刈谷市産さといも	ドレッシング		
16 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ひきずり		とりこく かまぼこ やきどうふ		ほうれんそう にんじん ねぎ	こんにやく ほうさい	なまふ さとう	こめあぶら	704
	刈谷の里芋コロッケ					たまねぎ	刈谷市産さといも マッシュポテト パンこ こむぎこ	こめあぶら	26.5
	刈谷市産大豆の昆布豆		刈谷市産だいず	こんぶ		刈谷市産きりまだいこん	さとう		29.1
	プチ蒲郡みかんゼリー						ゼリー		
17 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ぶりの照り焼き(富山)		ぶり					こめあぶら	577
	キャベツたっぷり豆乳みそ汁		とうにゅう あわせみそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにやく	じゃがいも		23.9
	おすわい(富山)		あぶらあげ	ひじき	にんじん	だいこん	さとう		634
20 月	依佐美中学校リクエスト献立			飲用牛乳			ごはん		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		611
	焼きぎょうざ(2個)		とりこく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら	25.4
	マーボー豆腐		ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	27.9
	もやしときゅうりのナムル					もやし きゅうり		ごまあぶら	
21 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ハンバーグのおろしソース		ぶたにく とりこく			たまねぎ だいこん	さとう		571
	じゃが芋のみそ汁		わかめ とうふ あわせみそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい	じゃがいも		23.2
	◆ご飯がすすむ！ きりぼし大根のカレーいため		まぐろ		にんじん	れんこん 刈谷市産きりまだいこん	さとう	だいずあぶら こめあぶら	25.5
22 水	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		631
	鶏肉の塩レモン焼き		とりこく			レモンかじゅう	こめあぶら		694
	野菜と大豆のトマト煮		ポークウィンナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう		28.5
	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		31.3
27 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	いわしの煮付け		いわし			しょうが			698
	豚肉とじゃが芋のうま煮		ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも さとう		28.6
	まめまめサラダ		だいず ひよこまめ あおいんげんまめ あかいんげんまめ			キャベツ とうもろこし	ドレッシング		31.4
28 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	豆腐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	さとう でんぶん	ごまあぶら	628
	春巻き		ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら	23.5
	刈谷市産大根ときゅうりのナムル					刈谷市産だいこん きゅうり しょうが		ごまあぶら	25.8
29 水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	さけのみぞれ銀紙焼き		さけ			だいこん			620
	筑前煮		とりこく なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ れんこん	刈谷市産さといも さとう		25.7
	みかん					みかん			28.2
30 木	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			きんめいげんまいごはん		
	ひよこ豆のカレーシチュー		ぶたにく ひよこまめ		にんじん あかパプリカ	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールー	624
	オムレツ		たまご						23.2
	福神あえ					キャベツ ふくじんづけ	ごま		25.5

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。

