

令和6年11月分 予定献立表



小学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類	
1 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		627
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりレバー とり肉			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	25.5
	八宝菜	ぶたにく はんぺん		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	でんぶん	ごまあぶら	
5 火	もやしと青菜のナムル		のり	こまつな	もやし		ごま ごまあぶら	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		639
	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	22.2
6 水	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい しめじ	でんぶん	ごまあぶら	
	切り干しで中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
	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		692
7 木	かぼちゃコロッケ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト パンこ でんぶん	こめあぶら	27.0
	豆っこサラダ	刈谷市産だいず			キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		597
8 金	肉みそビビンバの具	ぶたにく まめみそ		ほうれんそう	もやし ほししいたけ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	24.6
	にんじんしゅうまい (2個)	たら		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ		
	わかめスープ	とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ はくさい とうもろこし えのきたけ		ごまあぶら	
11 月	刈谷南中学校リクエスト献立		わかめ 飲用牛乳			こめ		691
	わかめご飯	牛乳				こめ		22.8
	若鶏の唐揚げ	とり肉			しょうが	でんぶん	こめあぶら	
12 火	団子汁	ちくわ		にんじん ねぎ	はくさい	じゃがもちボール じゃがいも		
	アーモンドあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	アーモンド	
	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ げんまい		649
13 水	◆愛知の産物たっぷりカレー	ぶたにく なまあげ		にんじん トマト	たまねぎ れんこん なす キャベツ しょうが にんにく きりぼしだいこん		カレールー	24.1
	チーズオムレツ	たまご	チーズ				こめあぶら	
	りんご				りんご			
14 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		610
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん				22.5
	[甘みそ]	あまみそ						
15 金	大根と鶏肉の煮物	とり肉		にんじん	こんにゃく えだまめ だいこん しょうが しめじ	さとう		
	小松菜のお浸し			こまつな	はくさい	さとう		
	倉士松中学校リクエスト献立		飲用牛乳			ミルクロールパン		633
16 土	ミルクロールパン	牛乳				パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	25.1
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう		ポタージュのもと	
	コーンスープ		牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		ドレッシング	
17 日	ポテトサラダ				キャベツ きゅうり	じゃがいも		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		645
	刈谷市産大豆入り肉団子の塩ちゃんこ	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん にら	はくさい えのきたけ にんにく			24.1
18 月	ちくわの赤じそ揚げ	ちくわ		あかじそ		こむぎこ	こめあぶら	
	切り干し大根のカレーきんぴら	ぶたにく		あかパプリカ	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	こめあぶら	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		609
19 火	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう	ドレッシング	25.7
	刈谷市産里芋の筑前煮	とり肉		さやいんげん にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん	刈谷市産さといも なまふ さとう		
	みかん				みかん			
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	たんぱく質基準値 26.8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》





18月	アメノイオ(ます)ご飯 (滋賀県) 牛乳 (麦ご飯・真)	ます 魚 飲用牛乳 (雨の魚) 琵琶湖のますはアメノイオと呼ばれています	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう	636
	野菜と豆腐のナゲット(2個) 味噌汁	とうふ さかなすりみ とうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ だいずあぶら だいいちあぶら	24.3
		ぶたにく とうふ まめみそ	にんじん こまつな	こんにやく しめじ だいこん	さといも	
11月19日(火)は「地元の食材を味わう学校給食の日」 地域でとれた食材や郷土料理をおいしく味わいましょう!!						
19火	ご飯 牛乳	飲用牛乳			こめ	678
	刈谷市産大根のみそ煮	ぶたにく なまあげ まめみそ	にんじん さやいんげん	こんにやく 刈谷市産だいこん	さとう	26.4
	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	
20水	スライスパン 牛乳	飲用牛乳			スライスパン	609
	ドライカレーサンドの具	ぶたにく		たまねぎ とうもろこし	カレールー	24.7
	ウインナーとじゃが芋のスープ煮	ポークウインナー	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ	じゃがいも	
21木	ご飯 牛乳	飲用牛乳			こめ	563
	五目厚焼き卵	たまご とりこ	ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ		22.7
	関東煮	あげボール ちくわ なまあげ	こんぶ にんじん	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう	
22金	キャベツの赤じそあえ		あかじそ	キャベツ		
	ご飯 牛乳	飲用牛乳			こめ	585
	いわしの煮付け	いわし		しょうが		24.3
26火	実だくさんみそ汁	とりこ あわせみそ	にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも	
	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			こめ	571
27水	ハンバーグのオニオンソースかけ	ぶたにく とりこ		たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	23.4
	じゃが芋と生揚げの赤だし	なまあげ まめみそ	にんじん ねぎ	えのきたけ	じゃがいも	
	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろあぶらづけ	ひじき にんじん	きりしだいこん きゅうり もやし	さとう	
28木	芋川うどん (きしめん・汁)	とりこ かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん 刈谷市産しいたけ	650
	肉団子の甘辛煮(2個)	とりこ			きしめん さとう でんぶん	24.6
	刈谷市産里芋のサラダ			たまねぎ えだまめ とうもろこし	刈谷市産さといも	
29金	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	672
	さつま芋のアーモンドがらめ				さつま芋 さとう	21.5
	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	

愛知県産の食材
(今月の予定)

主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 飲用牛乳 こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ
きゅうり なす はくさい みかん れんこん のり ぶたにく だいず みそ とうにゅう きりぼしだいこん ほししいたけ

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「滋賀県」です。



滋賀県

アメノイオ(ます)ご飯

滋賀県には、日本一広い琵琶湖という湖があり、そこで獲れる魚や貝を使った郷土料理がたくさんあります。「アメノイオ」とは、びわますのことで、琵琶湖だけにいるサケ科の固有種です。びわますは、夏の土用明けの時期から呼び名が変わります。雨が降って増水した時に、川をのぼってくることから、「雨の魚(アメノイオ)」と呼ばれるようになりました。

「アメノイオご飯」は、秋を代表する味覚で、大勢の人が集まるときに作られています。平成10年に滋賀県の食文化財に指定された伝統的な郷土料理です。秋の味覚を楽しみましょう。