

令和7年11月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

小学校

日／曜	献立名 主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 その他 の 順	主に体の組織をつくる食品 たんぱく質 無機質		主に体の調子を整える食品 ビタミン		主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂 質		エネルギー 値 (kcal)
		魚・肉・卵 まめ・豆製品	牛乳・乳製品 こがなかい 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	
4 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	鶏肉とレバーのねぎソース	とりく どりレバー		ねぎ	しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	664
	たっぷり野菜の中華煮	ぶたにく かまぼこ		にんじん さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	27.4
5 水	切り干しで中華サラダ				きりしだいこん 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) 牛乳	ぶたにく	飲用牛乳	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	ソフトめん さとう		699
	さつま芋コロケ					さつまいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.9
6 木	フルーツカクテル				おうとう パイナップル			
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	いわしの梅煮	いわし			はいにく			662
7 金	刈谷市産大豆入り肉団子の塩ちゃんこ	刈谷市産大豆入り肉団子 とうふ		チンゲンサイ にんじん	はくさい にんにく えのきたけ		ごま	24.2
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ		さとう	こめあぶら	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
10 月	わが家の色彩ガパオライス	とりく ちくわ	ひじき チーズ	にんじん ほうれんそう	きりしだいこん みかん にんにく しょうが			580
	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		24.5
	中華スープ	ベーコン とうふ		ねぎ	はくさい とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	はるさめ		
11 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	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	561
	大根と豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん たまねぎ しょうが	さとう		20.9
12 水	ほうれん草ともやしの昆布あえ		こんぶ	ほうれんそう	もやし		ごまあぶら	
	高菜ご飯 (麦ご飯・具) 牛乳	ベーコン	飲用牛乳	たかなづけ にんじん	ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう	ごま	607
	さばの塩こうじ焼き	さば						31.0
13 木	のっぺい汁	とりく		にんじん ねぎ	だいこん	さいとも でんぶん		
	プチ洋なしゼリー					ゼリー		
	刈谷南中学校リクエスト献立 ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		604
14 金	鶏肉のハーブ焼き	とりく		バジル パセリ				26.0
	コンスープ		きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	ポターージュのもと	
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
15 土	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう	ドレッシング	574
	刈谷市産里芋の筑前煮	とりく		さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう れんこん	なまふ 刈谷市産さいとも さとう		25.1
16 日	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	668
17 月	ハヤシシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ハヤシルウ	24.4
	ブロッコリーのサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー きな粉			ドレッシング	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ		
18 火	厚焼き卵	たまご						568
	和風おでん	あげボール ちくわ なまあげ			こんにやく だいこん	さいとも さとう		23.0
	アーモンドあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	アーモンド	
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》

給食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
18 火	豚肉のしょうがいため キャベツたっぷり豆乳みそ汁 りんご	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう あわせみそ	いんじん さやいんげん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん りんご	こめ さとう じゃがいも				583 234
11月19日(水)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!! 愛知県産食材は網かけ、 刈谷市産食材は囲みで表します									
19 水	芋川うどん (きしめん・汁) 刈谷の里芋コロケ 刈谷市産大根とわかめの和風サラダ	牛乳 とりく かまぼこ あぶらあげ	牛乳 飲む牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 刈谷市産しいたけ たまねぎ 刈谷市産だいこん とうもろこし	きしめん さとう でんぶん 刈谷市産さといも マッシュポテト パネこ こむぎこ			614 23.1
20 木	富士松中学校リクエスト献立 ご飯 焼きぎょうざ(2個) キムチ鍋 もやしときゅうりのナムル	牛乳 ぶたにく とりく ぶたにく とうふ あわせみそ	牛乳 飲む牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ はくさいキムチ きゅうり もやし しょうが	こめ ぎょうざのかわ			546 21.8
21 金	ハンバーグのもみじおろしかけ 里芋のみそ汁 刈谷市産大豆の納豆と青菜のあえもの	牛乳 ぶたにく とりく とりく まめみそ 刈谷市産いすのなっとう かつおぶし	牛乳 飲む牛乳	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん はくさい ごぼう とうもろこし	こめ さとう さといも さとう			575 25.4
26 水	黒ロールパン オムレツ 刈谷市産大根のポトフ りっちゃんのサラダ	牛乳 たまご ぶたにく ハム かつおぶし	牛乳 飲む牛乳	にんじん ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ 刈谷市産だいこん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう こめあぶら			600 27.6
27 木	ご飯 マーボー豆腐 春巻き チンゲンサイとわかめのサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ まめみそ ぶたにく	牛乳 飲む牛乳	にんじん ねぎ にんじん いら チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん キャベツ もやし エリンギ もやし	こめ さとう でんぶん はるまきのかわ こめあぶら こまドレッシング	ごまあぶら こめあぶら		651 25.2
28 金	金芽玄米ご飯 切り干し大根のキーマカレー ポテトサラダ みかん	牛乳 ぶたにく	牛乳 飲む牛乳	にんじん トマト あかバプリカ きバプリカ	たまねぎ れんこん きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり みかん	こめ げんまい	カレールー ドレッシング		637 21.0

愛知県産の食材 (今月の予定) 主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 牛乳 飲む牛乳 チンゲンサイ にんじん ねぎ ひーまん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ きゅうり だいこん はくさい みかん れんこん ぶたにく とりく だいず まめみそ とうにゅう きりぼしだいこん ほししいたけ

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。また、食事が出来るまでには食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



おすすめ

朝食に使える給食レシピ

刈谷市産大根のポトフ



一材料(4人分) -

豚肉	80g	しめじ	1/2パック
にんじん	1/2本	油	小さじ1
ブロッコリー	1/2株	固形コンソメ	2個
玉ねぎ	中 1/2個	水	800ml
大根	10cm	塩・こしょう	少々

一作り方 -

- ① 豚肉、野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ② 熱した鍋に油を入れ、豚肉を軽くいため、にんじん、たまねぎ、大根、しめじを加えいためます。
- ③ 水とコンソメを加え、やわらかくなるまで煮ます。
- ④ ブロッコリーを加え、塩、こしょうで味をととのえて出来上がりです。

1日に摂取する野菜の目標量は350g以上(成人一人当たり)です。たくさんの野菜を摂取するには、朝ごはんには野菜を取り入れることが大切です。朝から野菜をたっぷり食べられるポトフは、寒い日にぴったりです。