

令和7年11月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

特別支援学校

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		エネルギー (kcal)	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	その他の野菜 緑黄色野菜 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		小	中高
	鶏肉とレバーのねぎソース	とりく とりレバー		ねぎ	しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	664	730
	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	30.1
	切り干しで中華サラダ				きりしましいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
5 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 エリンギ	ソフトめん さとう		699	769
	さつま芋コロッケ					さつま芋 パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.9	27.4
	フルーツカクテル				おうとう パイナップル				
6 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	いわしの梅煮	いわし			ばいりく			662	728
	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	26.6
7 金	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			
	わが家の色彩ガパオライス	とりにく ちくわ	ひじき チーズ	にんじん ほうれんそう	きりしましいこん みかん にんにく しょうが			580	638
	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	27.0
10 月	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			
	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	617
	大根と豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん たまねぎ しょうが	さとう		20.9	23.0
11 火	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)	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	611	672
	さばのトマみそ煮	さば みそ		トマト				24.7	27.1
	のっぺい汁	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん	さいとも でんぶん			
12 水	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		飲用牛乳			ミルクロールパン		604	664
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル パセリ				26.0	28.6
	コーンスープ		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	ポタージュのもと		
13 木	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	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	631
	刈谷市産里芋の筑前煮	とりにく		さやいんげん にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん	なまふ 刈谷市産さといも さとう		25.1	27.6
14 金	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	735
	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	ハヤシルー	24.4	26.8
17 月	ブロッコリーのサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー きゅうり			ドレッシング		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ			
	厚焼き卵	たまご						568	625
	和風おでん	あげボール ちくわ なまあげ			こんにゃく だいこん	さいとも さとう		23.0	25.3
	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 旬の料理					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 28.3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 火	ごはん 豚肉のしょうがいため	牛乳	豚肉のしょうがいため	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	さとう	583	641
	キャベツたっぷり豆乳みそ汁	あぶらあげ とうにゅう あわせみそ	あぶらあげ とうにゅう あわせみそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	じゃがいも	23.4	25.7
	りんご					りんご			
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!!									
19 水	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	とりこ かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 刈谷市産しいたけ	きしめん さとう でんぶん	614	675
	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	23.1	25.4
	刈谷市産大根とわかめの和風サラダ		わかめ				ドレッシング		
20 木	富士松中学校リクエスト献立 ごはん	牛乳		牛乳			こめ	546	601
	焼きぎょうざ(2個)		ぶたにく とりこ		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		
	キムチ鍋		ぶたにく とうふ あわせみそ		にんじん チンゲンサイ	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		21.8	24.0
	もやしときゅうりのナムル						ごまあぶら		
21 金	ごはん	牛乳	11月24日は和食の日	牛乳			こめ	575	633
	ハンバーグのみじおろしかけ		ぶたにく とりこ		にんじん	たまねぎ だいこん	さとう		
	里芋のみそ汁		とりこ まめみそ		ねぎ にんじん	はくさい こぼう	さといも	25.4	27.9
	刈谷市産大豆の納豆と青菜のあえもの		刈谷市産大豆の納豆と青菜のあえもの		ほうれんそう	とうもろこし	さとう		
26 水	黒ロールパン	牛乳		牛乳			くろロールパン	600	660
	オムレツ		たまご						
	刈谷市産大根のポトフ		ぶたにく		にんじん ブロッコリー	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	じゃがいも	27.6	30.4
	りっちゃんのサラダ		ハム かつおぶし	こんぶ	トマト にんじん		さとう	こめあぶら	
27 木	ごはん	牛乳		牛乳			こめ	651	716
	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 えのきたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	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	25.2
	チンゲンサイとわかめのサラダ			わかめ	チンゲンサイ	もやし		ごまドレッシング	
28 金	金芽玄米ごはん	牛乳		牛乳			こめ げんまい	637	701
	切り干し大根のキーマカレー		ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ れんこん きりぼしだいこん にんにく		カレールー	21.0
	ポテトサラダ					キャベツ きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
	みかん					みかん			

愛知県産の食材 (今月の予定) 主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 飲料牛乳 チンゲンサイ にんじん ねぎ ピーマン 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 とりにく 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、食事が出来上が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
たまねぎ	中 1/2個	水	800ml
だいこん	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。