

令和7年11月分 予定献立表



形態食

日／曜	献立名 ごはん 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	
		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
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	とりにく とりレバー		ねぎ	しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら
	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
	切り干しで中華サラダ				きりほだいこん 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	
	さつま芋コロケ					さつまいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
	フルーツカクテル				おうとう	りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうちゅうゼリー	
6木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく		
	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
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ		さとう	こめあぶら
7金	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	きりほだいこん みかん にんにく しょうが		
	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	
	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	
10月	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
	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	
	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
11火	高菜ごはん (ごはん・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 さとう	ごま
	さばのトマみそ煮	さば みそ		トマト			
	のっぺい汁	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん	さといも でんぶん	
	プチ洋なしゼリー					ゼリー	
12水	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	
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル パセリ			
	コンスープ		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
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング
13木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	さわらの西京焼き	さわら みそ					
	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	
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま
14金	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
	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
	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
17月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	厚焼き卵	たまご					
	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	さといも さとう	
	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					

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》



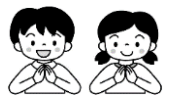
形態食

給食のご飯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。

18	火	ごはん 豚肉のしょうがいため キャベツたっぷり豆乳みそ汁 りんごゼリー	牛乳 ぶたにく とうにゅう あわせみそ	飲用牛乳 にんじん にんじん ねぎ キャベツ だいこん	たまねぎ しょうが たまねぎ だいこん	こめ さとう じゃがいも ゼリー	
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) 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 ぶたにく とうふ あわせみそ	飲用牛乳 にんじん ねぎ わかめ	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 刈谷市産さといや マッシュポテト パンこ こむぎこ	こめあぶら ドレッシング
20	木	富士松中学校リクエスト献立 ごはん 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	飲用牛乳 にんじん チンゲンサイ はくさい えのきだけ はくさいキムチ きゅうり もやし しょうが	たまねぎ キャベツ たまねぎ はくさい えのきだけ 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 こめあぶら	
21	金	ごはん 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 刈谷市産だいこん かつおぶし	飲用牛乳 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 さいいも さとう	
26	水	黒ロールパン オムレツ 刈谷市産大根のポトフ りっちゃんのだら 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	飲用牛乳 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	
27	木	ごはん 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	飲用牛乳 にんじん ねぎ にんじん にら わかめ チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ 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 ごまドレッシング	こめあぶら
28	金	ごはん 切り干し大根のキーマカレー ポテトサラダ みかんゼリー	牛乳 ぶたにく	飲用牛乳 だっしふんにゅう にんじん トマト あかべりか きババリか	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	こめ じゃがいも ゼリー	カレールー ドレッシング

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 チンゲンサイ にんじん ねぎ ビーマン 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、食事が出来るようにな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

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	みず	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、だいこん、しめじを加えいため。
- ③ みずとコンソメを加え、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。