

令和7年11月分 予定献立表



中学校

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 (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 油脂・種実類	
4 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	鶏肉とレバーのねぎソース	鶏肉 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でん粉 砂糖	米油	826
	たっぷり野菜の中華煮	豚肉 かまぼこ		にんじん さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	砂糖 でん粉	ごま油	32.7
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
5 水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・ソース) 牛乳	豚肉	飲用牛乳	トマト にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ	ソフトめん 砂糖		898
	さつま芋コロッケ					さつま芋 パン粉 小麦粉	米油	31.4
	フルーツカクテル				黄桃 パイナップル	りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー 豆乳ゼリー		
6 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			833
	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 豆腐		チンゲンサイ にんじん	白菜 にんにく えのきたけ		ごま	29.0
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ		砂糖	米油	
7 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	わが家の色彩ガパオライス	鶏肉 ちくわ	ひじき チーズ	にんじん ほうれん草	切り干し大根 みかん にんにく しょうが			749
	にんじんしゅうまい(3個)	たら		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		29.5
	中華スープ	ベーコン 豆腐		ねぎ	白菜 とうもろこし 玉ねぎ 干しいたけ	はるさめ		
10 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	ちくわの赤じそ揚げ	ちくわ		赤じそ		小麦粉	米油	706
	大根と豚肉の煮物	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根 玉ねぎ しょうが	砂糖		24.7
	ほうれん草ともやしの昆布あえ		昆布	ほうれん草	もやし		ごま油	
11 火	高菜ご飯 (麦ご飯・具) 牛乳	ベーコン	飲用牛乳	高菜漬 にんじん	干しいたけ	米 大麦 砂糖	ごま	709
	さばの塩こうじ焼き	さば						
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん ねぎ	大根	里芋 でん粉		35.8
	角チーズ		チーズ					
12 水	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		
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル パセリ				862
	コーンスープ		牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	ポタージュの素	32.7
	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	【さつま芋とくりのタルト】					さつま芋とくりのタルト		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				砂糖	ドレッシング	723
	刈谷市産里芋の筑前煮	鶏肉		さやいんげん にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん	生ふ 刈谷市産里芋 砂糖		29.8
14 金	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パン粉 小麦粉	米油	865
	ハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋	ハヤシルー	29.9
17 月	ブロッコリーのサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー 黄パプリカ			ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	厚焼き卵	卵						714
	和風おでん	揚げボール ちくわ 生揚げ			こんにゃく 大根	里芋 砂糖		27.2
17 月	アーモンドあえ			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	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 830kcal		たんぱく質基準値 34.2g

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。





日	給食	牛乳	豚肉	鶏肉	にんじん	しょうが	米	
18	豚肉のしょうがいため		豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	砂糖	727
火	キャベツたっぷり豆乳みそ汁		油揚げ 豆乳 合わせみそ		にんじん ねぎ	キャベツ 大根	じゃが芋	27.4
	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	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	鶏肉	にんじん ねぎ	玉ねぎ 刈谷市産いんげん	きしめん 砂糖 でん粉	728
水	刈谷の里芋コロッケ					玉ねぎ	刈谷市産里芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉	26.8
	刈谷市産大根とわかめの和風サラダ			わかめ		刈谷市産大根 とうもろこし	ドレッシング	
富士松中学校リクエスト献立 11月24日は和食の日								
20	ご飯	牛乳		豚肉 鶏肉	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	751
木	焼きぎょうざ(3個)		豚肉 鶏肉		にんじん	白菜 えのきたけ		26.5
	キムチ鍋		豚肉 豆腐 合わせみそ		チンゲンサイ	白菜キムチ		
	もやしときゅうりのナムル					きゅうり もやし しょうが	ごま油	
	【マンゴープリン】						マンゴープリン	
21	ご飯	牛乳		豚肉 鶏肉	にんじん	玉ねぎ 大根	砂糖	726
金	ハンバーグのもみじおろしかけ		鶏肉 豆みそ		ねぎ にんじん	白菜 ごぼう	里芋	30.3
	里芋のみそ汁		刈谷市産大豆の納豆 かつお節		ほうれん草	とうもろこし	砂糖	
26	黒ロールパン	牛乳		卵			黒ロールパン	743
水	オムレツ							
	刈谷市産大根のポトフ		豚肉		にんじん ブロッコリー	刈谷市産大根 玉ねぎ しめじ	じゃが芋	32.8
	りっちゃんのサラダ		ハム かつお節	昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油
27	ご飯	牛乳		豚肉 豆腐 豆みそ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	815
木	マーボー豆腐		豚肉		にんじん たら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	29.5
	春巻き				チンゲンサイ	もやし	ごま ドレッシング	
	チンゲンサイとわかめのサラダ			わかめ				
28	金芽玄米ご飯	牛乳					米 玄米	
金	切り干し大根のキーマカレー		豚肉	脱脂粉乳	にんじん トマト 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ れんこん 切り干し大根 にんにく	カレールー	795
	ポテトサラダ					キャベツ きゅうり	じゃが芋	25.0
	みかん					みかん		

愛知県産の食材
(今月の予定)

主食(米(刈谷市産) 小麦) 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 ほうれん草
キャベツ きゅうり 大根 白菜 みかん れんこん 豚肉 鶏肉 大豆 豆みそ 豆乳 切り干し大根 干しいたけ



「いただきます」と「ごちそうさまでした」



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
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、玉ねぎ、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。