

令和7年11月分 予定献立表



幼稚園

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		エネルギー (kcal)
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミ ン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 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	483
	たっぶり野菜の中華煮	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	21.6
	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)	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		562
	さつま芋コロッケ					さつま芋 パン粉 小麦粉	米油	20.2
	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			509
	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	20.8
7 金	かぼちゃの煮物			かぼちゃ		砂糖	米油	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	わが家の色彩ガバオライス	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			407
	にんじんしゅうまい	たら		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		18.7
10 月	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		
	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	407
	大根と豚肉の煮物	豚肉		にんじん さやいんげん	ごんにやく 大根 玉ねぎ しょうが	砂糖		16.8
11 火	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	
	高菜ご飯 (麦ご飯・具)	ベーコン	飲用牛乳	高菜漬け にんじん	干しいたけ	米 大麦 砂糖	ごま	436
	さばの塩こうじ焼き	さば						24.8
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん ねぎ	大根	里芋 でん粉		
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		494
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル パセリ				
	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	21.6
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	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	肉団子の甘辛煮	鶏肉			玉ねぎ			395
	刈谷市産里芋の筑前煮	鶏肉		さやいんげん にんじん	ごんにやく ごぼう れんこん	生ふ 刈谷市産里芋 砂糖		15.7
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	514
	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	20.0
17 月	ブロッコリーのサラダ	まぐろ油漬け		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						418
	和風おでん	揚げボール ちくわ 生揚げ			ごんにやく 大根	里芋 砂糖		18.6
	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 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g	

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。

《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》

幼児園

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。



	ご飯	牛乳		飲用牛乳			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		426
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		18.3
	プチりんごゼリー						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!! 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	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 刈谷市産しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉		513
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	米油	19.8
	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	
20	富士松中学校リクエスト献立								
木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		387
	焼きぎょうざ		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮		17.3
	中華鍋		豚肉 豆腐		にら にんじん	白菜 えのきたけ			
	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	
21	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		424
金	ハンバーグのもみじおろしかけ		豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎ 大根	砂糖		20.5
	里芋のみそ汁		鶏肉 豆みそ		ねぎ にんじん	白菜 ごぼう	里芋		
	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 かつお節		ほうれん草	とうもろこし	砂糖		
25	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		419
火	ミネストローネ		ベーコン		にんじん パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ 砂糖	米油	14.5
	コロッケ						じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油	
	キャベツときゅうりのサラダ					キャベツ きゅうり		ドレッシング	
26	黒ロールパン	牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		501
水	オムレツ		卵						23.3
	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		
	りっちゃんのだら		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		飲用牛乳			米		543
木	マーボー豆腐		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	ごま油	19.7
	春巻き		豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	はるさめ 春巻きの皮	米油	
	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	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 玄米		475
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	16.7
	ポテトサラダ					キャベツ きゅうり	じゃが芋	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(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 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 干ししいたけ

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)一

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

一作り方一

- 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。