令和８年１１月分　予定献立表

小学校

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 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	赤 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン 緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜 果物・きのこ	黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(グラム(g))
2 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		
	子持ちししゃもフライ（2個）		こもちししゃも			パンこ　こむぎこ	こめあぶら	636
	[ソース]							
	高野豆腐のいり煮	とりにく　はんぺん こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにゃく　ごぼう	さといも　さとう		24.9
	キャベツと小松菜のお浸し			こまつな　にんじん	キャベツ	さとう		
4 水	みそあんかけめん　牛乳 （ソフトめん・汁）	ぶたにく あぶらあげ まめみそ	飲用牛乳	にんじん　こまつな	たまねぎ　ごぼう えのきたけ ほししいたけ	ソフトめん さとう　でんぷん		699
	さつま芋のあめ煮					さつまいも　さとう	こめあぶら　ごま	25.2
	きゅうり昆布		こんぶ		きゅうり		ごまあぶら	
5 木	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ごぼう入りつくね（2個）	とりにく			たまねぎ　ごぼう しょうが			571
	野菜と豆腐のうま塩煮	ぶたにく　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	じゃがいも	ごま	22.7
	ブロッコリーともやしのサラダ			ブロッコリー	もやし　きゅうり		ドレッシング	
6 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ポークストロガノフ	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ		ハヤシルウ デミグラスソース	629
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	22.7
	みかん				みかん			
9 月	ご飯　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	607
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく　ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ　しょうが	じゃがいも　さとう		27.7
	アーモンドあえ			にんじん　こまつな	もやし	さとう	アーモンド	
10 火	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ハンバーグのにんじんソースかけ	とりにく　ぶたにく		にんじん	たまねぎ　だいこん	さとう		616
	じゃが芋のみそ汁	なまあげ　こめみそ まめみそ		こまつな	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも		
	◆ご飯がたまらん!キャベツとぶたバラ肉いため	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	キャベツ		オリーブオイル	23.4
	プチアセロラゼリー	小垣江東小学校６年生　祖母井　悠さんの我が家のじまん料理です				ゼリー		
11 水	***雁が音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		648
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	パンこ　こむぎこ さとう	こめあぶら	
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも	ポタージュのもと	26.6
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ　えだまめ			
12 木	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりレバー　とりにく			しょうが	でんぷん　さとう	こめあぶら	649
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく　なまあげ かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	はくさい　しめじ	でんぷん	ごまあぶら	27.8
	大根のツナサラダ	まぐろあぶらづけ			だいこん		ドレッシング	
13 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		
	切り干し大根入りビビンバの具	ぶたにく		チンゲンサイ	きりぼしだいこん にんにく　もやし ほししいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	682
	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		27.4
	肉団子とキャベツのスープ	にくだんご		にんじん　こまつな	キャベツ		ごまあぶら	
	角チーズ		チーズ					
16 月	ご飯（特別栽培米）　牛乳		飲用牛乳			こめ		
	けんちんしのだ	とうふ　あぶらあげ たら	ひじき	にんじん				596
	[甘みそ]	あまみそ						
	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 たけのこ　れんこん	なまふ　さといも さとう		21.1
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ			

刈谷市の地元農家さんが安全性と環境に配慮して栽培したお米です

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》

毎月19日は食育の日

小学校

	朝日中学校リクエスト献立		飲用牛乳			こめ		
17	ご飯（特別栽培米） 牛乳							586
火	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	
	キムチ鍋	ぶたにく とうふ こめみそ まめみそ		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			22.0
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら	
	芋川うどん 牛乳							
18	（きしめん・汁）	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	きしめん さとう でんぷん		
水	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 こむぎこ パンこ	こめあぶら	642
	キャベツとわかめの三杯酢		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		24.8
	乾燥小魚		かんそうこざかな(いわし)					

１１月１９日（木）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

	ご飯（特別栽培米） 牛乳		飲用牛乳			こめ		
19	刈谷市産大根のカレー	ぶたにく		にんじん あかパプリカ	刈谷市産だいこん たまねぎ しょうが にんにく		カレールウ	629
木	刈谷市産里芋サラダ	ハム			えだまめ とうもろこし	刈谷市産さといも	ドレッシング	20.7
	みかん				みかん			
	ご飯（特別栽培米） 牛乳		飲用牛乳			こめ		
20	さばの八丁みそ煮	さば はっちょうみそ						629
金	すいとん汁	とりにく		にんじん	はくさい えのきたけ	すいとん		29.4
	刈谷市産大豆の納豆と青菜のあえもの	刈谷市産だいずのなっとう かつおぶし		ほうれんそう にんじん		さとう		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
24	揚げぎょうざ（2個）	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざのかわ	こめあぶら	660
火	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 でんぷん		26.4
	切り干しで中華サラダ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
	りんごパン 牛乳		飲用牛乳			りんごパン		
25	オムレツ	たまご						690
水	鶏肉のクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	グリンピース たまねぎ しめじ	じゃがいも	ベシャメルソース	29.2
	カラフルソテー	ポークウインナー		あかパプリカ	キャベツ たまねぎ		こめあぶら	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
26	いかとえびのおこのみはんぺん	たら いか えび			たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう でんぷん	こめあぶら	613
木	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう		23.9
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
30	チーズミンチカツ	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	
月	刈谷市産大根の豚汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ こめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく 刈谷市産だいこん ごぼう	さといも		671
	小松菜としらすのごまふりかけ	かつおぶし	しらすぼし	こまつな		さとう	ごま ごまあぶら	28.3
	プチ洋なしゼリー	給食センター手作りのふりかけです				ゼリー		

11月24日は和食の日

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 こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ きゅうり はくさい みかん ぶたにく れんこん まめみそ ほししいたけ

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

刈谷市産大豆の納豆と青菜のあえもの

★11月20日の給食に登場します！

ー材料（４人分）ー

納豆	１００ｇ
ほうれん草	６０ｇ
にんじん	２５ｇ
しょうゆ	大さじ１/２
砂糖	小さじ１/２
かつお節	４ｇ

ー作り方ー

① にんじんは千切り、ほうれん草は３㎝幅に切り、ゆでて水気を切り、冷やしておきます。
② しょうゆと砂糖でたれを作り、冷やしておきます。
③ ①②と納豆、かつお節をあえて出来上がりです。



野菜はレンジを活用して加熱しても大丈夫です。忙しい朝でも、たんぱく質、食物繊維、カルシウムなどの栄養素がしっかりとれる時短レシピです。