令和８年１１月分　予定献立表

特別支援学校

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	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	小	中・高
2 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳				こめ			
	サーモンフライ	さけ			しょうが		パンこ　こむぎこ	こめあぶら	634	697
	[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		27.5	30.2
	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	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	769
	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	27.7
	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	628
	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	25.0
	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	692
	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	25.0
	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	668
	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	30.5
	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			
	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		608	668
	◆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	23.6	25.9
	のりのつくだ煮		のりのつくだに							

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

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(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	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	小	中・高
11 水	***雁が音中学校リクエスト献立***		飲用牛乳				ミルクロールパン			
	ミルクロールパン　牛乳								648	713
	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	29.3
	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	714
	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	30.6
	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	750
	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	30.1
	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	656
	[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	23.2
	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　旬 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》

毎月19日は食育の日

特別支援学校

	朝日中学校リクエスト献立								
17	ご飯（特別栽培米） 牛乳		飲用牛乳			こめ			
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	586	645
	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	24.2
	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		
18	芋川うどん 牛乳	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	（きしめん・汁）								
	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	643	707
	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		22.6	24.8
	プチりんごゼリー					ゼリー			

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

19	ご飯（特別栽培米） 牛乳		飲用牛乳			こめ			
木	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	691
	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	22.7
	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						572	629
金	鶏肉と白菜の和風汁	とりにく		にんじん	はくさい えのきたけ			29.8	32.7
	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	726
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	29.0
	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	759
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	32.1
	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	674
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	26.3
	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	738
	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	31.1
	プチ洋なしゼリー					ゼリー			

給食センター手作りのふりかけです

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。