令和８年１１月分　予定献立表

形態食

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	
		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
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
	[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	
	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 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	
	さつま芋のあめ煮					さつまいも　さとう	こめあぶら　ごま
	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		
	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
	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
	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
	野菜と果物のゼリー					ゼリー	
9 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ	
	さわらの西京焼き	さわら　みそ					
	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	
	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	
	◆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
	のりのつくだ煮		のりのつくだに				
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	
	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
	海そうサラダ		わかめ		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
	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
	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
	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	
	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
	プチ桃ゼリー					ゼリー	
16 月	ご飯　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			
	[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	
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ		

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

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》

毎月19日は食育の日

形態食

	朝日中学校リクエスト献立						
17 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	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		
	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 水	芋川うどん（きしめん・汁） 牛乳	とりにく かまぼこ	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	
	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
	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	
	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 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	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
	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
	みかんゼリー					ゼリー	
20 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	さばの八丁みそ煮	さば はっちょうみそ					
	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		
	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	
24 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	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
	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	
	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
25 水	りんごパン 牛乳		飲用牛乳			りんごパン	
	オムレツ	たまご					
	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
	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
26 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	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
	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	
	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
30 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	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
	刈谷市産大根の豚汁	ぶたにく とうふ 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	
	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
	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 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！

―材料（4人分）―

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

―作り方―

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。