# 令和８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 | | エネルギー(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 | たんぱく質(g) |
| 2 月 | ご飯　牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | 子持ちししゃもフライ（3個） | | 子持ちししゃも | | | パン粉　小麦粉 | 米油 | 833 |
| | [ソース] | | | | | | | |
| | 高野豆腐のいり煮 | 鶏肉　はんぺん 高野豆腐 | | にんじん さやいんげん | こんにゃく　ごぼう | 里芋　砂糖 | | 31.1 |
| | キャベツと小松菜のお浸し | | | 小松菜　にんじん | キャベツ | 砂糖 | | |
| 4 水 | みそあんかけめん　牛乳 （ソフトめん・汁） | 豚肉　油揚げ 豆みそ | 飲用牛乳 | にんじん　小松菜 | 玉ねぎ　ごぼう えのきたけ 干ししいたけ | ソフトめん 砂糖　でん粉 | | 900 |
| | さつま芋のあめ煮 | | | | | さつま芋　砂糖 | 米油　ごま | 32.1 |
| | きゅうり昆布 | | 昆布 | | きゅうり | | ごま油 | |
| 5 木 | ご飯　牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | ごぼう入りつくね（3個） | 鶏肉 | | | 玉ねぎ　ごぼう　しょうが | | | 742 |
| | 野菜と豆腐のうま塩煮 | 豚肉　豆腐 | | チンゲンサイ にんじん | 白菜　にんにく えのきたけ | じゃが芋 | ごま | 28.0 |
| | 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 | | | 米 | | |
| | ポークストロガノフ | 豚肉 | 脱脂粉乳 | にんじん　パセリ | 玉ねぎ　しめじ | | ハヤシルウ デミグラスソース | 784 |
| | ポテトサラダ | ハム | | にんじん | きゅうり | じゃが芋 | ドレッシング | 26.9 |
| | みかん | | | | みかん | | | |
| 9 月 | 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 | 762 |
| | 豚肉と野菜のしょうが煮 | 豚肉　ちくわ | | にんじん さやいんげん | こんにゃく　玉ねぎ しょうが | じゃが芋　砂糖 | | 33.0 |
| | アーモンドあえ | | | にんじん　小松菜 | もやし | 砂糖 | アーモンド | |
| 10 火 | ご飯　牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | ハンバーグのにんじんソースかけ | 鶏肉　豚肉 | | にんじん | 玉ねぎ　大根 | 砂糖 | | 765 |
| | じゃが芋のみそ汁 | 生揚げ　米みそ 豆みそ | | 小松菜 | 玉ねぎ　えのきたけ | じゃが芋 | | 27.9 |
| | ◆ご飯がたまらん！キャベツとぶたバラ肉いため | 豚肉 | | にんじん　ブロッコリー | キャベツ | | オリーブオイル | |
| | プチアセロラゼリー | | | | | 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 | | |
| | いかフライのレモン煮 | いか | | | レモン果汁 | パン粉　小麦粉 砂糖 | 米油 | 888 |
| | コーンスープ | ベーコン | 牛乳 | にんじん　パセリ | 玉ねぎ　とうもろこし | じゃが芋 | ポタージュの素 | 33.3 |
| | 海そうサラダ | | 海そう | | キャベツ　枝豆 | | | |
| | ガトーショコラ | | | | | ガトーショコラ | | |
| 12 木 | ご飯　牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | 鶏肉とレバーのケチャップあえ | 鶏レバー　鶏肉 | | | しょうが | でん粉　砂糖 | 米油 | 813 |
| | チンゲンサイと生揚げの中華煮 | 豚肉　生揚げ かまぼこ | | チンゲンサイ にんじん | 白菜　しめじ | でん粉 | ごま油 | 32.6 |
| | 大根のツナサラダ | まぐろ油漬け | | | 大根 | | ドレッシング | |
| 13 金 | ご飯　牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | 切り干し大根入りビビンバの具 | 豚肉 | | チンゲンサイ | 切り干し大根　にんにく もやし　干ししいたけ | 砂糖 | ごま　ごま油 | 861 |
| | 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 | | 32.5 |
| | 肉団子とキャベツのスープ | 肉団子 | | にんじん　小松菜 | キャベツ | | ごま油 | |
| | 角チーズ | | チーズ | | | | | |
| 16 月 | ご飯（特別栽培米）　牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | けんちんしのだ | 豆腐　油揚げ　たら | ひじき | にんじん | | | | 748 |
| | [甘みそ] | 甘みそ | | | | | | |
| | 筑前煮 | 鶏肉 | | 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 | 生ふ　里芋　砂糖 | | 25.1 |
| | キャベツの赤じそあえ | | | 赤じそ | キャベツ | | | |

小垣江東小学校６年生　祖母井（そぼい）　悠（ゆう）さんの我が家のじまん料理です

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 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。

毎月19日は食育の日

## 中学校

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 火 | ***朝日中学校リクエスト献立*** | | | | | | | |
| | ご飯（**特別栽培米**） 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | 春巻き | 豚肉 | | にんじん にら | キャベツ もやし エリンギ | 春巻きの皮 | 米油 | 827 |
| | キムチ鍋 | 豚肉 豆腐 米みそ 豆みそ | | にんじん チンゲンサイ | 白菜 えのきたけ 白菜キムチ | | | 26.6 |
| | 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 | |
| | さつま芋とくりのタルト | | | | | さつま芋とくりのタルト | | |
| 18 水 | 芋川うどん 牛乳 （きしめん・汁） | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | 飲用牛乳 | にんじん ねぎ | 玉ねぎ 干ししいたけ | きしめん 砂糖 でん粉 | | |
| | 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 小麦粉 パン粉 | 米油 | 756 |
| | キャベツとわかめの三杯酢 | | わかめ | | キャベツ きゅうり | 砂糖 | | 28.4 |
| | 乾燥小魚 | | 乾燥小魚(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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 木 | ご飯（**特別栽培米**） 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | 刈谷市産大根のカレー | 豚肉 | | にんじん 赤パプリカ | **刈谷市産大根** 玉ねぎ しょうが にんにく | | カレールウ | 782 |
| | 刈谷市産里芋サラダ | ハム | | | 枝豆 とうもろこし | **刈谷市産里芋** | ドレッシング | 24.4 |
| | みかん | | | | みかん | | | |
| 20 金 | ご飯（**特別栽培米**） 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | さばの八丁みそ煮 | さば 八丁みそ | | | | | | 791 |
| | すいとん汁 | 鶏肉 | | にんじん | 白菜 えのきたけ | すいとん | | 35.0 |
| | 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 にんじん | | 砂糖 | | |
| 24 火 | ご飯 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | 揚げぎょうざ（3個） | 豚肉 | | にら | キャベツ 玉ねぎ にんにく | ぎょうざの皮 | 米油 | 855 |
| | 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 | | 31.7 |
| | 切り干しで中華サラダ | ハム | | | 切り干し大根 きゅうり | 砂糖 | ごま ごま油 | |
| 25 水 | りんごパン 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | りんごパン | | |
| | オムレツ | 卵 | | | | | | 794 |
| | 鶏肉のクリーム煮 | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | グリンピース 玉ねぎ しめじ | じゃが芋 | ベシャメルソース | 33.5 |
| | カラフルソテー | ポークウインナー | | 赤パプリカ | キャベツ 玉ねぎ | | 米油 | |
| 26 木 | ご飯 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | **いかとえびのおこのみはんぺん** | たら いか えび | | | 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし | 砂糖 でん粉 | 米油 | 768 |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん さやいんげん | こんにゃく 玉ねぎ | じゃが芋 砂糖 | | 28.2 |
| | ひじきサラダ | | ひじき | にんじん | とうもろこし | 砂糖 | ドレッシング | |
| 30 月 | ご飯 牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米 | | |
| | チーズミンチカツ | 豚肉 | チーズ | | 玉ねぎ | パン粉 小麦粉 | 米油 | 833 |
| | 刈谷市産大根の豚汁 | 豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ | わかめ | にんじん ねぎ | こんにゃく **刈谷市産大根** ごぼう | 里芋 | | |
| | 小松菜としらすのごまふりかけ | かつお節 | しらす干し | 小松菜 | | 砂糖 | ごま ごま油 | 33.5 |
| | 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（米（刈谷市産） 小麦） 飲用牛乳 小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれん草 キャベツ きゅうり 白菜 みかん 豚肉 れんこん 豆みそ 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**

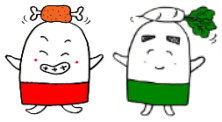
| | |
|---|---|
| 納豆 | １００ｇ |
| ほうれん草 | ６０ｇ |
| にんじん | ２５ｇ |
| しょうゆ | 大さじ１/２ |
| 砂糖 | 小さじ１/２ |
| かつお節 | ４ｇ |

**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。