令和８年１１月分　予定献立表



刈谷市学校給食センター

幼児園

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 主に体の組織をつくる食品 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	緑 主に体の調子を整える食品 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	黄 主にエネルギーになる食品 脂質 油脂・種実類	エネルギー(kcal) 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		子持ちししゃも			パン粉　小麦粉	米油	438
	[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		18.7
	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		556
	さつま芋のあめ煮					さつま芋　砂糖	米油　ごま	20.7
	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	鶏肉			玉ねぎ　ごぼう しょうが			394
	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	16.7
	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			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	471
	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	18.4
	みかん				みかん			
9 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			米		
	照り焼きつくね	鶏肉		ねぎ	玉ねぎ			412
	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		17.1
	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	豚肉　鶏肉		にんじん	玉ねぎ　大根	砂糖		441
	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		18.9
	◆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	
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		509
	愛知の大豆入りナゲット	鶏肉　大豆　きな粉		にんじん	にんにく		米油	
	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	20.5
	海そうサラダ		海そう		キャベツ			
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	474
	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	21.6
	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	457
	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		19.4
	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	
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				463
	[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		17.8
	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 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》

毎月10日は食育の日

幼児園

17 火	***朝日中学校リクエスト献立***		飲用牛乳			米		
	ご飯（**特別栽培米**） 牛乳							
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ 春巻きの皮	米油	501
	中華鍋	豚肉 豆腐		にら にんじん	白菜 えのきたけ			17.9
	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	
18 水	芋川うどん 牛乳	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		
	（きしめん・汁）							521
	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	19.4
	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		

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	465
	刈谷市産里芋サラダ	ハム			とうもろこし	**刈谷市産里芋**	ドレッシング	16.1
	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						420
	鶏肉と白菜の和風汁	鶏肉		にんじん	白菜 えのきたけ			23.6
	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	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ぎょうざの皮	米油	461
	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		20.2
	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	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		
	オムレツ	卵						534
	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	24.3
	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		
	野菜のおこのみはんぺん	たい 豆腐		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	砂糖 でん粉	米油	455
	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		17.7
	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	
27 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		
	豚肉と玉ねぎのいため物	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	砂糖		420
	きつね汁	油揚げ 豆腐		ねぎ	白菜 えのきたけ 干ししいたけ	じゃが芋		19.1
	チンゲンサイとキャベツの昆布あえ		昆布	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	
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	517
	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		24.2
	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	

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。