

令和4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	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
1火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		638	701
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			だいこん れんこん	さとう	ごまあぶら	29.2	32.1
	◆栄養満点！根菜いため	ぶたにく なまあげ			えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング		
2水	ひじきサラダ	ひじき							
	豆乳ちゃんぽん (ラーメン・豆乳ちゃんぽんのスープ)	ぶたにく えび はんぺん とうにゅう	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく	ラーメン でんぶ		618	679
	焼きぎょうざ (2個)	ぶたにく とり		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら	28.6	31.4
4金	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり しょうが	ごま ごまあぶら			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		628	690
	鶏肉のカレー焼き	とり							
7月	じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ えだまめ ほしほししたけ	じゃがいも さとう		26.0	28.6
	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		599	658
8火	えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	249	27.4
	キムチ鍋	ぶたにく とうふ あわせみそ		にんじん にら	はくさい えのきたけ はくさいキムチ				
	切り干しで中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら		
9水	刈谷東中学校リクエスト献立		飲用牛乳			ご飯		622	684
	ご飯 牛乳					ご飯			
	チキン竜田揚げ	とり				こむぎこ でんぶ	こめあぶら	24.3	26.7
10木	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう とうもろこし きゅうり	さといも			
	ポテトサラダ					じゃがいも	ドレッシング		
	りんごパン 牛乳		飲用牛乳		りんご	パン		675	742
11金	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とり		トマト	たまねぎ	さとう	こめあぶら	308	33.8
	ブロッコリーのクリームシチュー	とり	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	ベジマメルソース ホワイトルウ		
	ひよこ豆とアーモンドのサラダ	ひよこめ			キャベツ えだまめ		アーモンド ドレッシング		
14月	秋の香りさつま芋混ぜご飯 (麦ご飯・秋の香りさつま芋混ぜご飯の具)	とり	飲用牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ しめじ えのきたけ	むぎご飯 さつまいも さとう		645	708
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん				21.7	23.9
	[甘みそ] (2本)	まめみそ			しょうが	さとう	ごま		
11金	すいとん汁	かまぼこ		こまつな	はくさい だいこん		すいとん		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		618	679
	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ			だいこん			28.9	31.7
14月	野菜の卵とじ	とり かつまぼこ たまご		こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう	じゃがいも さとう			
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ				
11月14日(月)～18日(金)は『地元の食材を味わおう週間』です 週間中は、地域でとれた食材がたくさん使われます。(刈谷市産食材はあみかけ、愛知県産食材は ☐ で表します)									
14月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		594	653
	さばの八丁みそ煮	さば ☒ はちょうみそ							
	トロトロけんちん汁	☒ あぶらあげ ☒ 刈谷市産大豆からできた納豆です		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん しょうが	さといも でんぶ	ごまあぶら	26.8	29.4
14月	刈谷市産大豆の納豆あえ	☒ なっとう ☒ かつおぶし		☒ ほうれんそう ☒ にんじん		さとう			
	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 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4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》

学校給食のご飯の米は刈谷市産「あいちのかおり」です。
11月中頃から新米になります。

いいともあいち運動のシンボルマークです



特別支援学校



11月は「食育月間」です。11月14日（月）から18日（金）までの「地元の食材を味わおう週間」を
中心に、刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。



日	メニュー	牛乳	飲料牛乳	野菜	果物	魚介	卵	パン	その他	カロリー	たんぱく質
15 火	ご飯	牛乳	飲料牛乳					ご飯			
	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			647	711
	実だくさん汁	ぶたにく まめみそ こめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく ほくさい たまねぎ	ごぼう				24.7	27.1
	刈谷市産里芋サラダ				えだまめ とうもろこし	刈谷市産さといも	ドレッシング				
16 水	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	とりにく かまぼこ あぶああげ	飲料牛乳	にんじん ねぎ	刈谷市産だいこん 刈谷市産しいたけ	きしめん さとう でんぶん				615	676
	さわらの西京焼き	さわら	こめみそ							27.1	29.8
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん	きゅうり	ドレッシング				
	プチりんごゼリー					ゼリー					
17 木	ご飯	牛乳	飲料牛乳				ご飯				
	鶏肉と根菜のみそ煮	とりにく はんぺん なまあげ まめみそ		にんじん	こんにやく だいこん ごぼう えだまめ	さとう				655	720
	刈谷の里芋コロッケ				たまねぎ	さといも マッシュポテト パン粉 小麦粉	こめあぶら			23.4	25.7
	小松菜ともやしのいそ香あえ		のり	こまつな	もやし	さとう					
18 金	金芽玄米ご飯	牛乳	飲料牛乳				きんめげんまいご飯				
	切り干し大根のキーマカレー	ぶたにく ぶたレバー	だっしふんにゅう	にんじん トマト あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ れんこん きりぼしだいこん にんにく		ユーンオイル カレールー			654	719
	パンプキンアンサンブルエッグ	たまご	とりにく	かぼちゃ						24.2	26.6
	みかん				みかん						
21 月	豆もやしのビビンバ (ご飯・豆もやしのビビンバの具)	ぶたにく	飲料牛乳	こまつな	にんにく だいずもやし ほししいたけ	ご飯 さとう	ごま ごまあぶら			613	674
	にんじんしゅうまい(2個)	たらすりみ		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ				26.2	28.8
	中華スープ	かまぼこ なまあげ		ねぎ	たまねぎ ほくさい	はるさめ					
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル			こめあぶら			600	660
22 火	ポークビーンズ	ぶたにく かりやしさん 刈谷市産だいず	だっしふんにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	バター			27.4	30.1
	刈谷市産カリフラワーのサラダ				かりやしさん 刈谷市産カリフラワー きゅうり とうもろこし	ドレッシング					
	ご飯	牛乳	飲料牛乳			ご飯					
	若鶏の八丁みそ唐揚げ	とりにく はちょうみそ ちくわ とうふ あぶらあげ		しょうが	にんじん ねぎ	でんぶん	こめあぶら			665	731
24 木	八杯汁				ほししいたけ	さといも				25.0	27.5
	切り干し大根のごま酢あえ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう ごま					
	ご飯	牛乳	飲料牛乳			ご飯					
	さんまのおろし煮	さんま		だいこん						618	679
25 金	筑前煮	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	刈谷市産さといも さとう				23.7	26.0
	たくあんあえ				キャベツ たくあん	ごま					
	ご飯	牛乳	飲料牛乳			ご飯					
	厚焼き卵	たまご								572	629
28 月	関東煮	あげボール ちくわ なまあげ		にんじん	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう				23.2	25.5
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい	さとう					
	ご飯	牛乳	飲料牛乳			ご飯					
	中華煮	ぶたにく かまぼこ	チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ	さとう でんぶん					602	662
29 火	愛知のしそ入り鶏春巻き	とりにく	にんじん あおじそ	たまねぎ キャベツ しるねぎ	はるさめ はるまきのかわ	こめあぶら				21.3	23.4
	刈谷市産大根ときゅうりのナムル			かりやしさん 刈谷市産だいこん きゅうり しょうが	ごまあぶら						
	ご飯	牛乳	飲料牛乳			ミルクロールパン					
	ミルクロールパン									667	733
30 水	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら			28.6	31.5
	カレーシチュー	ぶたにく とりレバー	にんじん	えだまめ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	コーンオイル カレールー					
	海そうサラダ		かいそう								
	ご飯	牛乳	飲料牛乳								