

令和4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	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		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
1 火	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯	
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし					
	◆栄養満点！根菜いため	双葉小学校6年生 日比 幹夫さんの 我が家のじまん料理です。	ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん れんこん	えだまめ とうもろこし	さとう	ごまあぶら
	ひじきサラダ		ひじき			さとう	ドレッシング
2 水	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 でんぶん	
	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
	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
4 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯	
	鶏肉のカレー焼き	とりにく					
	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 ほししいたけ	じゃがいも さとう	
7 月	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	
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	キムチ鍋	ぶたにく とうふ あわせみそ		にんじん	はくさい えのきたけ はくさいキムチ		
8 火	切り干し中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら
	刈谷東中学校リクエスト献立		飲用牛乳			ご飯	
	ご飯	牛乳				ごむぎこ でんぶん	こめあぶら
	チキン竜田揚げ	とりにく					
9 水	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく 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	
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とうふ とりにく		トマト	たまねぎ	さとう	こめあぶら
10 木	ブロッコリーのクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも	ベシャメルソース ホワイトルウ
	ひよこ豆とアーモンドのサラダ	ひよこまめ			キャベツ えだまめ		アーモンド ドレッシング
	秋の香りさつま芋混ぜご飯 (ご飯・秋の香りさつま芋混ぜご飯の具)	とりにく	飲用牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ しめじ えのきたけ	ご飯 さつまいも さとう	
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん			
11 金	【甘みそ】	まめみそ			しょうが	さとう	ごま
	すまし汁	かまぼこ		こまつな	はくさい だいこん		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯	
	さけのみぞれ銀紙焼き	さけ			だいこん		
14 月	野菜の卵とじ	とりにく かまぼこ 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		
	トトロけんちん汁	とりにく	刈谷市産大豆から できた納豆です	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	こんにやく だいこん しょうが	さといも でんぶん	ごまあぶら
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)							
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 学校給食のご飯の米は刈谷市産
類で確認してください。 「あいちのかおり」です。

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》

いいともあいち運動の
シンボルマークです





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	調味料	その他
15 火	ご飯 チーズミンチカツ 美だくさん汁 刈谷市産里芋サラダ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳	たまねぎ こんにゃく ほうき えだまめ とうもろこし	たまねぎ こんにゃく ほうき えだまめ とうもろこし	パンこ こむぎこ ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら
16 水	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁) さわらの西京焼き れんこんサラダ プチりんごゼリー	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳	れんこん きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	れんこん きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら
17 木	ご飯 鶏肉と根菜のみそ煮 刈谷の里芋コロケ 小松菜ともやしのいそ香あえ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら
18 金	ご飯 切り干し大根のキーマカレー パンプキンアンサンブルエッグ みかんゼリー	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳	たまねぎ れんこん きゅうり ごめあぶら	たまねぎ れんこん きゅうり ごめあぶら	ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら
21 月	豆もやしのビビンバ (ご飯・豆もやしのビビンバの具) にんじんしゅうまい(2個) 中華スープ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら
22 火	ご飯 白身魚の香草焼き ポークビーンズ 刈谷市産カリフラワーのサラダ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら
24 木	ご飯 若鶏の八丁みそ唐揚げ 八杯汁 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら
25 金	ご飯 さんまのおろし煮 筑前煮 たくあんあえ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら
28 月	ご飯 厚焼き卵 関東煮 小松菜のおかかあえ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら
29 火	ご飯 中華煮 愛知のしそ入り鶏春巻き 刈谷市産大根ときゅうりのナムル	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら
30 水	雁が音中学校リクエスト献立 ミルクロールパン いかフライのレモン煮 カレーシチュー 海そうサラダ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳 飲料牛乳	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	たまねぎ きゅうり ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	ごめあぶら