

令和3年 11月分 鶏卵アレルギー対応食予定献立表

小学校

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	主に体の組織をつくる食品 たんぱく質 無機質 魚・肉・卵 牛乳・乳製品 豆・豆製品 小魚・海そう		主に体の調子を整える食品 ビタミン 緑 黄 色 野菜 その他の野菜 果物・きのこ		主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂 質 米・パン・めん 油 脂 ・ 種 実 類 芋・砂糖	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	その他の野菜	炭水化物	脂 質
1月	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			きんめげんまいごはん	
	カレーシチュー	ぶたにく とりレバー		にんじん	グリーンピース たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールー コーンゆ
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		こめあぶら
	まめまめサラダ	だいず ひよこめめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング
2火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	子持ちししゃもフライ（2個）		こもちししゃも			パンこ こむぎこ	こめあぶら
	【ソース】						
	けんちん汁	とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら
4木	たくあんあえ				キャベツ たくあん		
	豆乳ちゃんぽん 牛乳		飲用牛乳			ラーメン でんぶん	ごまあぶら
	（ラーメン・豆乳ちゃんぽんの汁）	ぶたにく えび なるとまき とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが きくらげ にんにく		
	肉団子のもち米蒸し	ぶたにく とりにく			たまねぎ しいたけ	もちごめ	
5金	小松菜の中華ごまサラダ	まぐろ		こまつな	もやし		だいずあぶら ごまドレッシング
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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
	豚汁	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも	
8月	海そうサラダ		わかめ くわかめ こんぶ あかつのまた しるふくるふのり		キャベツ とうもろこし		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	レバー入りつくね（2個）	とりにく とりレバー			たまねぎ	こめこ	
	野菜と海鮮の中華いため	えび いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぶん	
9火	中華サラダ		わかめ		もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう	
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ		ごま
10水	きゅうり昆布		しおこんぶ		きゅうり		ごまあぶら
	スライスパン 牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
	ドライカレーサンドの具	ぶたにく		にんじん ピーマン きバブリカ	たまねぎ		カレールー
	枝豆のクリームスープ	ベーコン	きゅうにゅう だつしふんにゅう		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	バター ベジマメルソース
11木	フルーツのぶどうゼリーあえ				おうとう パイナップル	ぶどうゼリー	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	にしんの塩焼き	にしん					こめあぶら
	里芋と鶏肉の煮付け	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも さとう	
12金	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	しおこんぶ	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			ごはん	
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりにく とりレバー				でんぶん さとう	こめあぶら アーモンド
	さけ団子のみそ汁	さけだんご とうふ ミックスみそ		ねぎ	キャベツ しょうが	じゃがいも	
	ひじきのいため煮	はんぺん	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	こめあぶら

鶏卵アレルギー対応食については太字で表記してあります。

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。

[]は卓上容器に入った調味料です。

小学校

15月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	かれいフライ [ソース]	かれい				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	しょうないふういもに 庄内風芋煮	ぶたにく ミックスみそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん はくさい しめじ	かりやしきん 刈谷市産さといも	
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう	
16火	ビビンバ (ごはん・ビビンバの具)	ぶたにく	飲用牛乳	ほうれんそう	にんにく だいずもやし ほししいたけ	ごはん 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	
	わかめスープ	とうふ えび なるとまき	わかめ	ねぎ	えのきたけ たけのこ とうもろこし		ごまあぶら
17水	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳	飲用牛乳	にんじん こまつな	かりやしきん 刈谷市産だいこん 刈谷市産しいたけ はくさい	きしめん さとう でんぶん	
	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 パンこ こむぎこ	こめあぶら
	刈谷市産大豆の昆布豆	刈谷市産だいず	こんぶ			さとう	
	【抹茶大福】					まっちゃだいふく	
18木	栄養たっぷり! 大人のお茶づけ風ごはん (ごはん・栄養たっぷり! 大人のお茶づけ風ごはんの具 (卵を除去)・個袋 きざみのり)	牛乳	飲用牛乳	のり	トマト にんじん きパプリカ	たまねぎ	ごはん
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん			ごま
	【甘みそ】(2本)	あかみそ				さとう	ごま
	沢煮椀			にんじん みずな	たけのこ だいこん ごぼう ほししいたけ		
19金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	れんこんバーグのきのこソース	ぶたにく とりにく ぎゅうにく		あおじそ	れんこん たまねぎ えのきたけ エリンギ しょうが にんにく	パンこ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら
	大根のいため煮 みかん	ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん みかん	さとう	こめあぶら
22月	わかめごはん 牛乳		飲用牛乳	わかめ		ごはん	
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ	こめあぶら
	キムチ鍋	ぶたにく とうふ あかみそ		にら	もやし はくさい えのきたけ はくさいキムチ		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング
24水	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さばの八丁みそ煮	さば はちょうみそ					
	あかもく団子のすまし汁	あかもくだんご とりにく		こまつな	はくさい ほししいたけ		
	煮なます	あぶらあげ		にんじん	かりやしきん 刈谷市産だいこん	さとう	こめあぶら
25木	米粉パン 牛乳		飲用牛乳			こめこパン	
	サーモンフライ	さけ				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	野菜たっぷりラタトゥイユ	とりにく だいず		にんじん ビーマン かぼちゃ トマト	なす たまねぎ にんにく	さとう	オリーブ油
	カリフラワーのサラダ				かりやしきん 刈谷市産カリフラワー とうもろこし きゅうり		ドレッシング
	蒲郡 みかん プチゼリー					ゼリー	
26金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	白菜マーボー	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん にら	たけのこ はくさい しめじ	でんぶん さとう	
	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
	大根のごまソースあえ				だいこん きゅうり	さとう	ねりごま
29月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さわらの照り焼き	さわら					
	大根と生揚げの煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん しょうが	さとう	
	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
30火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	レバー入りつくね(2個)(厚焼き卵の代替)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	米粉	
	筑前煮	とりにく こうやとうふ		さやいんげん にんじん	ごぼう たけのこ れんこん こんにやく	さとう	
	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき	ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう	だいずあぶら ごま ごまあぶら