

令和3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 <small>主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順</small>	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	たんぱく質	
		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	たんぱく質	
1 月	金芽玄米ごはん <small>牛乳</small>		飲用牛乳			きんめいげんまいごはん		小	中高
	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	カレールウ コーンゆ	687	756
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		こめあぶら	28.5	31.4
2 火	まめまめサラダ	だいず ひよこまめ 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		
	ご飯 <small>牛乳</small>		飲用牛乳			ごはん			
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	630	715
	[ソース]							23.0	25.3
	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				
	豆乳ちゃんぼん (ラーメン・豆乳ちゃんぼんの汁) <small>牛乳</small>	ぶたにく えび なるとまき 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 しょうが きくらげ にんにく	ラーメン でんぶん	ごまあぶら	633	696
	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		29.6	32.6
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		
	刈谷南中学校リクエスト ごはん <small>牛乳</small>		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	644	708
	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		24.1	26.5
8 月	海そうサラダ		わかめくきわかめ こんぶ あかつのまた しろふくろふり		キャベツ とうもろこし				
	ご飯 <small>牛乳</small>		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		589	648
9 火	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		23.3	25.6
	中華サラダ		わかめ		もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ 				さとう		680	748
10 水	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		27.3	30.0
	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 <small>牛乳</small>		飲用牛乳			スライスパン			
11 木	ドライカレーサンドの真 枝豆のクリームスープ	ぶたにく ベーコン		にんじん ピーマン きパブリカ	たまねぎ	カレールウ		732	805
	フルーツのぶどうゼリーあえ		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	バター パンチャメルソース	29.9	32.9
	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			
12 金	ご飯 <small>牛乳</small>		飲用牛乳			ごはん			
	ぶりのみぞれ煮	ぶり			だいこん			663	729
	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		25.7	28.3
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		
	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	676	743
	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		26.1	28.7
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			



11月は「食育月間」です。11月15日(月)から19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。

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。気をつけて食べましょう。》

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
------------------------------------	--------------------------------

特別支援学校

11月15日(月)～19日(金)は『地元の食材を味わおう週間』です。

週間中は、地域でとれた食材を使った料理がたくさん登場します。(刈谷市産食材はあみかけで表しています)

15月	ご飯	牛乳	飲用牛乳	給食のごはんは刈谷市でとれたお米です。11月中頃から新米になります。			ごはん	646	711
	かれいフライ		かれい			パンこ こむぎこ	こめあぶら	24.9	27.4
	[ソース]								
16火	庄内風芋煮		ぶたにく ミックスみそ	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん はくさい しめじ	かりやしさん 刈谷市産さといも		65.9	72.5
	おかかあえ		かつおぶし	こまつな	もやし	さとう		27.6	30.4
	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			
17水	わかめスープ		とうふ えび なたまき	わかめ ねぎ	えのきたけ たけのこ とうもろこし		こめあぶら	71.4	78.5
	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳	とりにく かまぼこ	飲用牛乳	にんじん こまつな	かりやしさん 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	26.1	28.7
	里芋コロッケ					刈谷市産さといも マッシュポテト	パンこ こむぎこ		
18木	刈谷市産大豆の昆布豆		刈谷市産だいず	こんぶ		さとう		65.8	72.4
	こしあんムース					ムース		23.9	26.3
	◆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・個袋 きざみのり)	牛乳	とりにく ポークウイナー たまご かつおぶし	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		
19金	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	66.3	72.9
	[甘みそ] (2本)		あかみそ			さとう	ごま	24.0	26.4
	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			
22月	れんこんバーグのきのこソース	牛乳	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	飲用牛乳	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	ごはん	69.1	76.0
	大根のいため煮		ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	パンこ さとう でんぶん	25.7	28.3
	みかん					みかん	さとう		
24水	わかめご飯	牛乳		飲用牛乳	わかめ		ごはん	59.0	64.9
	チキン竜田揚げ		とりにく				こむぎこ	27.3	30.0
	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	こめあぶら		
25木	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも	29.5	32.4
	ご飯	牛乳	日本の伝統的な食文化「和食」を味わいましょう。	飲用牛乳			ごはん		
	さばの八丁みそ煮		さば はっちょうみそ					56.5	62.2
26金	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	さとう	29.5	32.4
	煮なます		あぶらあげ		にんじん	刈谷市産だいこん	さとう		
	米粉パン	牛乳		飲用牛乳			こめパン	71.2	78.3
29月	サーモンフライ		さけ				パンこ こむぎこ	24.9	27.4
	野菜たっぷりラタトゥイユ		とりにく だいず		にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく	さとう		
	カリフラワーのサラダ					刈谷市産カリフラワー	とうもろこし きゅうり		
30火	蒲郡みかんプチゼリー						ゼリー	67.3	74.0
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	28.0	30.8
	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		
11月	春巻き		ぶたにく		にんじん にら	キャベツ エリンギ	はるまきのかわ	63.0	69.3
	大根のごまソースあえ					だいこん きゅうり	さとう	24.3	26.7
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
12月	厚焼き卵		たまご					63.0	69.3
	筑前煮		とりにく こうやどうふ		さやいんげん にんじん	ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく	さとう	24.3	26.7
	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 こめあぶら	

