

令和3年11月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

幼稚園

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		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 (g)
		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		
1 月	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯			
	カレーシチュー	豚肉		にんじん	グリーンピース 玉ねぎ しょうが	じゃが芋	カレールウ コーン油	483	
	白身魚の香草焼き	ホキ		パジル	にんにく		米油	23.0	
	まめまめサラダ	大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆			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			ご飯			
	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	389	
	[ソース]								
	けんちん汁	豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根	里芋	ごま油	13.9	
	たくあんあえ				キャベツ たくあん				
4 木	豆乳ちゃんぽん 牛乳 (ラーメン・豆乳ちゃんぽんの汁)	豚肉 えび なると巻 豆乳	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが きくらげ にんにく	ラーメン でんぶん	ごま油	536	
	肉団子のもち米蒸し	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しいたけ	もち米	大豆油 ごま ドレッシング	24.9	
	小松菜の中華ごまサラダ	まぐろ		小松菜	もやし				
5 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	愛知の大豆入りナゲット	大豆 鶏肉		にんじん		でんぶん	米油	412	
	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋		16.7	
	海そうサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 赤角又 白袋ふのり		キャベツ とうもろこし				
8 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	レバー入りつくね	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	米粉		386	
	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	白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	でんぶん		17.0	
	中華サラダ		わかめ		もやし きゅうり	砂糖	ごま油		
9 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	さんまの煮付け	さんま						427	
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	豚肉 豆腐		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	18.1	
	きゅうり昆布		塩昆布		きゅうり		ごま油		
10 水	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	豚肉		にんじん ピーマン 黄パプリカ	玉ねぎ		カレールウ	592	
	枝豆のクリームスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	バター ベシヤメルソース	23.8	
11 木	フルーツのぶどうゼリーあえ				黄桃 パイナップル	ぶどうゼリー			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	にしんの塩焼き	にしん					米油	477	
	里芋と鶏肉の煮付け	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	里芋 砂糖		21.1	
12 金	りっちゃんのサラダ	ハム かつお節	塩昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	鶏肉 鶏レバー				でんぶん 砂糖	米油 アーモンド	435	
	豆腐のみそ汁	豆腐 ミックスみそ		ねぎ	キャベツ	じゃが芋		18.0	
	ひじきのいため煮	はんぺん	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油		

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
490 kcal

たんぱく質基準値
20.2 g



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。

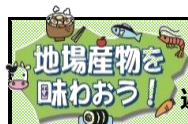
材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

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。》

幼児園



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	飲料牛乳	給食のごはんは刈谷市でとれたお米です。 11月中旬から新米になります。			ご飯	パン粉 小麦粉	米油	473
	かれいフライ	かれい								20.9
	[ソース]									
	庄内風芋煮	豚肉 ミックスみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 白菜 しめじ	刈谷市産里芋				
	おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし		砂糖			
16火	ピビンバ	牛乳	飲料牛乳				ご飯			440
	(ご飯・ピビンバの具)	豚肉		ほうれん草	にんにく 大豆もやし 干ししいたけ		砂糖	ごま ごま油		20.9
	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			
	わかめスープ	豆腐 えび なると巻	わかめ	ねぎ	えのきたけ たけのこ とうもろこし			ごま油		
17水	芋川うどん	牛乳	飲料牛乳	にんじん 小松菜	刈谷市産大根 白菜 刈谷市産しいたけ		きしめん 砂糖 でんぶん			541
	(きしめん・芋川うどんの汁)	鶏肉 かまぼこ								21.4
	里芋コロッケ				玉ねぎ	刈谷市産里芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉		米油		
	刈谷市産大豆の昆布豆	刈谷市産大豆 昆布					砂糖			
18木	鶏肉の卵とじ丼	牛乳	飲料牛乳	にんじん	玉ねぎ		ご飯		ごま	478
	(ご飯・鶏肉の卵とじ丼の具)	鶏肉 卵 かつお節								19.7
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん						
	[甘みそ]	赤みそ					砂糖	ごま		
19金	沢煮椀			にんじん 水菜	たけのこ 大根 ごぼう 干ししいたけ					
	ご飯	牛乳	飲料牛乳				ご飯			492
	れんこんバーグのきのこソース	鶏肉 豚肉 牛肉		青じそ	れんこん 玉ねぎ えのきたけ エリンギ しょうが	パン粉 砂糖 でんぶん		米油 ごま油		20.1
	大根のいため煮	ちくわ 生揚げ		さやいんげん にんじん	大根		砂糖	米油		
22月	みかん				みかん					
	朝日中学校リクエスト献立									
	わかめご飯	牛乳	飲料牛乳 わかめ				ご飯			515
	チキン竜田揚げ	鶏肉					小麦粉	米油		22.3
24水	中華鍋	豚肉 豆腐		にら	もやし 白菜					
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり		じゃが芋	ドレッシング		
	ご飯	牛乳	飲料牛乳				ご飯			413
	さばの八丁みそ煮	さば 八丁みそ								21.0
25木	白菜のすまし汁	鶏肉		小松菜	白菜 干ししいたけ					
	煮なます	油揚げ		にんじん	刈谷市産大根		砂糖	米油		
	小型ロールパン	牛乳	飲料牛乳				小型ロールパン			507
	サーモンフライ	さけ					パン粉 小麦粉	米油		24.6
26金	野菜たっぷりラタトゥイユ	鶏肉 大豆		にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	なす 玉ねぎ にんにく 刈谷市産カリフラワー とうもろこし きゅうり		砂糖	オリーブ油		
	カリフラワーのサラダ							ドレッシング		
	ご飯	牛乳	飲料牛乳				ご飯			564
	白菜マーボー	豚肉 生揚げ 赤みそ		にんじん にら	たけのこ 白菜 しめじ		でんぶん 砂糖			19.1
29月	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		春巻きの皮 はるさめ	米油		
	大根のごまソースあえ				大根 きゅうり		砂糖	ねりごま		
	ご飯	牛乳	飲料牛乳				ご飯			487
	さわらの照り焼き	さわら								23.4
30火	大根と生揚げの煮物	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 しょうが 枝豆 とうもろこし		砂糖			
	里芋サラダ					刈谷市産里芋		ドレッシング		
	ご飯	牛乳	飲料牛乳				ご飯			453
	厚焼き卵	卵								20.1
30火	筑前煮	鶏肉 高野豆腐		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		砂糖			
	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき	ほうれん草	切り干し大根		砂糖	大豆油 ごま ごま油		

