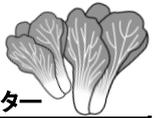


# 令和5年11月分 予定献立表



小学校

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	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 水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・ソース)	ぶたにく	飲用牛乳	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	ソフトめん さとう		654
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.2
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ			
2 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		584
	レバー入りつくね(2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ しょうが			22.8
	さつま芋のみそ汁 青菜の納豆あえ	あぶらあげ あわせみそ なっとう かつおぶし		ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ	さつまいも さとう		
6 月	にんじんごはん (麦ごはん・具)	とりにく	飲用牛乳	にんじん	こんにやく ほししいたけ	むぎごはん さとう		593
	さばの八丁みそ煮	さば はっちょうみそ						24.4
	すいとん汁	とうふ		こまつな	はくさい だいこん	すいとん		
7 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		676
	けんちんしのだ [甘みそ]	とうふ あぶらあげ たらすりみ あまみそ	ひじき	にんじん				23.7
	じゃが芋のそぼろ煮 りんご	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ りんご	じゃがいも さとう		
8 水	雁が音中学校リクエスト献立		飲用牛乳			くろロールパン		631
	黒ロールパン 牛乳							25.6
	いかフライのレモン煮 コーンスープ 海そうサラダ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レモンかじゅう たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう じゃがいも バター ポタージュのもと	こめあぶら	
9 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		660
	子持ちししゃもフライ(2個) [ソース]		こもちししゃも			パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.1
	高野豆腐のいり煮 ほうれん草とツナのごまあえ	とりにく はんぺん こうやどうふ		にんじん	こんにやく えだまめ ごぼう	じゃがいも さとう		
10 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		595
	ビビンバの具 にんじんしゅうまい(2個)	ぶたにく たらすりみ		ほうれんそう にんじん	もやし にんにく ほししいたけ たまねぎ	さとう しゅうまいのかわ	ごま ごまあぶら	24.9
	中華スープ	ベーコン とうふ		チンゲンサイ ねぎ	はくさい とうもろこし えのきたけ	はるさめ		
<b>11月13日(月)～17日(金)は『地元の食材を味わおう週間』です</b> 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 <input type="checkbox"/> で表します)								
13 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		618
	若鶏の八丁みそ唐揚げ 八杯汁	わかどり はっちょう からあ ちくわ とうふ	とりにく ほっちょうみそ		しょうが	でんぶん	こめあぶら	23.0
	キャベツとわかめの三杯酢		わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ	さとう		
14 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		663
	キャベツ入りメンチカツ 刈谷市産大根のみそ煮	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.5
	おかかあえ	はんぺん なまあげ ほめみそ		にんじん さやいんげん	こんにやく さやいんげん 刈谷市産だいこん	じゃがいも 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	たんぱく質基準値 26.8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》



小学校

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。



11月は「食育月間」です。11月13日(月)から17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。



15 水	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ 刈谷市産しいたけ	きしめん さとう でんぶん	601	
	厚焼き卵		たまご					24.3	
	刈谷市産里芋のサラダ					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 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ひきずり		とりにく かまぼこ やきどうふ		ほうれんそう にんじん ねぎ	こんにやく ほくさい	なまふ さとう こめあぶら	704	
	刈谷の里芋コロッケ					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	26.5
	刈谷市産大豆の昆布豆 プチ蒲郡みかんゼリー		刈谷市産だいず こんぶ			刈谷市産きりまだいこん	さとう ゼリー		
17 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ぶりの照り焼き(富山)		ぶり					こめあぶら	577
	キャベツたっぷり豆乳みそ汁 おすわい(富山)		とうゆ あわせみそ あぶらあげ		にんじん ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	こんにやく じゃがいも さとう	23.9	
20 月	依佐美中学校リクエスト献立			飲用牛乳			ごはん		
	ご飯	牛乳						611	
	焼きぎょうざ(2個)		とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら	25.4
	マーボー豆腐		ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
21 火	もやしときゅうりのナムル					もやし きゅうり		ごまあぶら	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ハンバーグのおろしソース		ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん	さとう	571	
22 水	じゃが芋のみそ汁		とりにく とうふ あわせみそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい	じゃがいも	23.2	
	◆ご飯がすすむ! きりぼし大根のカレーいため		まぐろ		にんじん	れんこん 刈谷市産きりまだいこん	さとう	だいずあぶら こめあぶら	
22 水	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		
	鶏肉の塩レモン焼き		とりにく			レモンかじゅう		こめあぶら	631
	野菜と大豆のトマト煮		ポークウイナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	28.5	
	ブロッコリーともやしのごまサラダ				ブロッコリー	もやし とうもろこし		ごま ドレッシング	
27 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	いわしの煮付け		いわし			しょうが		698	
	豚肉とじゃが芋のうま煮		ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも さとう	28.6	
28 火	まめまめサラダ		だいず ひよこまめ あおいんげんまめ あかいんげんまめ			キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	豆腐のオイスターソースいため		ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	628
29 水	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	23.5
	刈谷市産大根ときゅうりのナムル					刈谷市産だいこん きゅうり しょうが		ごまあぶら	
30 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	さけのみぞれ銀紙焼き		さけ			だいこん		620	
	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	刈谷市産さといも さとう	25.7	
30 木	みかん					みかん			
	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			きんめげんまいごはん		
	ひよこ豆のカレーシチュー		ぶたにく ひよこまめ		にんじん あかパプリカ	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールー	624
オムレツ		たまご					23.2		
福神あえ						キャベツ ふくじんづけ	ごま		

和食の日

…今年で10年目となります。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食を、次世代へしっかりとつなげていこうという願いが込められています。本来は11月24日ですが、給食では21日に実施します。和食のうまみを味わいましょう。

