

令和5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 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 たんぱく質 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂 質	
		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 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	
	コロッケー				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ		
2 木	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 しょうが		
	さつま芋のみそ汁	あわせみそ		ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	さつまいも	
6 月	青菜の納豆あえ	なっとう かつおぶし		ほうれんそう にんじん		さとう	
	にんじんご飯 (ご飯・具)	とりにく	飲用牛乳	にんじん	こんにゃく ほししいたけ	ごはん さとう	
	さばの八丁みそ煮	さば はちょうみそ					
7 火	すまし汁	とうふ		こまつな	はくさい だいこん		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	けんちんしのだ [甘みそ]	とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん			
8 水	じゃが芋のそぼろ煮	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	りんごゼリー					ゼリー	
	雁が書中学校リクエスト献立 黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			くろロールパン	
9 木	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
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター ポタージュのもと
	海そうサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり		
10 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	えびカツ	えび すけそうだろ			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	[ソース] 高野豆腐のいり煮	とりにく はんぺん こうやどうふ		にんじん	こんにゃく えだまめ ごぼう	じゃがいも さとう	
11 土	ほうれん草とツナのごまあえ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	だいずあぶら ごま
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ビビンバの具	ぶたにく		ほうれんそう	もやし にんにく ほししいたけ	さとう	ごま ごまあぶら
12 日	にんじんしゅうまい(2個)	たらすりみ		にんじん	たまねぎ	しゅうまいのかわ	
	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	
11月13日(月)～17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)							
13 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	若鶏の八丁みそ唐揚げ	とりにく はちょうみそ			しょうが	でんぷん	こめあぶら
	八杯汁	ちくわ とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ	さといも	
14 火	キャベツとわかめの三杯酢		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	キャベツ入りメンチカツ	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
15 水	刈谷市産大根のみそ煮	はんぺん なまあげ ほめみそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく かりやじきん 刈谷市産だいこん	じゃがいも さとう	
	おかかあえ	まぐろ かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう	だいずあぶら
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》

形態食

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	とりこく かまぼこ	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	
	厚焼き卵		たまご					
	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		とりこく かまぼこ やきどうふ		ほうれんそう にんじん ねぎ	こんにゃく ほうさい	なまふ さとう	こめあぶら
	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
	刈谷市産大豆の昆布豆		刈谷市産だいず	こんぶ		刈谷市産きりまだいこん	さとう	
17 金	プチ蒲郡みかんゼリー						ゼリー	
	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
	キャベツたっぷり豆乳みそ汁		とうゆ あわせみそ		にんじん ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ	じゃがいも	
20 月	おすわい(富山)		ひじき		にんじん	だいこん	さとう	
	依佐美中学校リクエスト献立			飲用牛乳			ごはん	
	ご飯	牛乳						
	焼きぎょうざ(2個)		とりこく 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
21 火	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
	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 とうふ まめみそ			たまねぎ だいこん	さとう	
22 水	じゃが芋のみそ汁		わかめ		にんじん ねぎ	はくさい	じゃがいも	
	◆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
	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		とりこく			レモンかじゅう		こめあぶら
27 月	野菜と大豆のトマト煮		ポークウインナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	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
	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		
28 火	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	
	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
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
	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
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さんまのおろし煮		さんま			だいこん		
30 木	筑前煮		とりこく なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん	刈谷市産さといも さとう	
	みかんゼリー						ゼリー	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			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 あかべりカ	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
	オムレツ		たまご					
	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。

