

令和5年 11 月分 予定献立表



幼稚園

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		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 (kcal) たん ぱく 質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		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)	豚肉	飲用牛乳	トマト にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ	ソフトめん 砂糖		527
	コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	22.2
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ			
2 木	ご飯		飲用牛乳			ご飯		
	レバー入りつくね	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ しょうが			407
	さつま芋のみそ汁	油揚げ 合わせみそ		ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ	さつま芋		17.1
	青菜の納豆あえ	納豆 かつお節		ほうれん草 にんじん		砂糖		
6 月	にんじんご飯 (麦ご飯・具)	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	こんにやく 干しいたけ	麦ご飯 砂糖		412
	さばの八丁みそ煮	さば 八丁みそ						20.3
	すまし汁	豆腐		小松菜	白菜 大根			
7 火	ご飯		飲用牛乳			ご飯		
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん				520
	[甘みそ]	甘みそ						
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		19.6
	プチりんごゼリー					ゼリー		
8 水	雁が音中学校リクエスト献立							
	黒ロールパン		飲用牛乳			黒ロールパン		506
	いかナゲット	いか たちうお				パン粉 小麦粉	米油	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	バター ポタージュの素	19.8
9 木	海そうサラダ		海そう		キャベツ きゅうり			
	ご飯		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	456
	[ソース]							
	高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん	こんにやく 枝豆 ごぼう	じゃが芋 砂糖		20.2
10 金	ほうれん草とツナのごまあえ	まぐろ		ほうれん草	キャベツ	砂糖	大豆油 ごま	
	ご飯		飲用牛乳			ご飯		
	ビビンバの具	豚肉		ほうれん草	もやし にんこく 干しいたけ	砂糖	ごま ごま油	417
	にんじんしゅうまい	たらすり身		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		19.2
13 月	中華スープ	ベーコン 豆腐		チンゲンサイ ねぎ	白菜 とうもろこし えのきたけ	はるさめ		
	ご飯		飲用牛乳			ご飯		
	若鶏の八丁みそ唐揚げ	鶏肉 八丁みそ			しょうが	でん粉	米油	447
14 火	八杯汁	ちくわ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 干しいたけ	里芋		18.0
	キャベツとわかめの三杯酢		わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖		
	ご飯		飲用牛乳			ご飯		
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	516
14 火	刈谷市産大根のみそ煮	はんぺん 生揚げ 豆腐		にんじん さやいんげん	こんにやく 刈谷市産大根	じゃが芋 砂糖		19.7
	おかかあえ	まぐろ かつお節		ほうれん草	もやし	砂糖	大豆油	
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 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g

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)

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》





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。

愛知県

刈谷市

15 水	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ 刈谷市産しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉		514
	厚焼き卵		卵						21.3
	刈谷市産里芋のサラダ					枝豆 とうもろこし	刈谷市産里芋 ドレッシング		
16 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ひきずり		鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐		ほうれん草 にんじん ねぎ	こんにやく 白菜	生ふ 砂糖	米油	504
	刈谷の里芋コロッケ					玉ねぎ	刈谷市産里芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉	米油	21.1
	刈谷市産大豆の昆布豆		刈谷市産大豆 昆布			刈谷市産切り干し大根	砂糖		
17 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ぶりの照り焼き(富山)		ぶり					米油	444
	キャベツたっぷり豆乳みそ汁		豆乳 味噌		にんじん ねぎ	キャベツ こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋		20.7
	おすわい(富山)		油揚げ	ひじき	にんじん	大根	砂糖		
20 月	依佐美中学校リクエスト献立			飲用牛乳			ご飯		
	ご飯	牛乳							
	焼きぎょうざ		鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油	424
	マーボー豆腐		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	19.3
	もやしときゅうりのナムル					もやし きゅうり		ごま油	
21 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグのおろしソース		豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根	砂糖		418
	じゃが芋のみそ汁		鶏肉 豆腐 合わせみそ	わかめ	にんじん ねぎ	白菜	じゃが芋		18.6
	◆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 刈谷市産切り干し大根	砂糖	大豆油 米油	
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		鶏肉			レモン果汁		米油	518
	野菜と大豆のトマト煮		ポークウインナー 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		23.6
	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	
24 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	チキンナゲット		鶏肉			にんにく	パン粉 小麦粉	米油	424
	大根と生揚げのいため煮		豚肉 生揚げ		にんじん	大根 玉ねぎ 枝豆	砂糖	米油	18.1
	キャベツの青菜あえ		かつお節		広島菜 京菜 大根葉	キャベツ	砂糖		
27 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いわしの煮付け		いわし			しょうが			516
	豚肉とじゃが芋のうま煮		豚肉 生揚げ 大豆 ひよこ豆 青いんげん豆 赤いんげん豆		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		22.7
	まめまめサラダ					キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
28 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	豆腐のオイスターソースいため		豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	523
	春巻き		豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	はるさめ 春巻きの皮	米油	18.3
	刈谷市産大根ときゅうりのナムル					刈谷市産大根 きゅうり		ごま油	
29 水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さんまのおろし煮		さんま			大根			495
	筑前煮		鶏肉 生揚げ		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	刈谷市産里芋 砂糖		19.9
	みかん					みかん			
30 木	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	ひよこ豆のカレーシチュー		豚肉 ひよこ豆		にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく	じゃが芋	カレールー	460
	オムレツ		卵						18.7
	福神あえ					キャベツ 福神漬		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。

