

令和6年11月分 予定献立表



形態食

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	
		魚・肉・卵 まめ・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 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりレバー とりにく			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら
	八宝菜	ぶたにく はんぺん		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	でんぶん	ごまあぶら
	もやしと青菜のナムル		のり	こまつな	もやし		ごま ごまあぶら
5 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	春巻き	ぶたにく		にんじん には	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい しめじ	でんぶん	ごまあぶら
	切り干し中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら
6 水	豚肉とトマトのスパゲティー (ソフトめん・ソース) 牛乳	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	
	かぼちゃコロッケ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト パンこ でんぶん	こめあぶら
	豆っこサラダ	刈谷市産だいず			キャベツ きゅうり		ドレッシング
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
7 木	肉みそビビンバの具	ぶたにく まめみそ		ほうれんそう	もやし ほししいたけ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら
	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	
	わかめスープ	とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ はくさい とうもろこし えのきたけ		ごまあぶら
	刈谷市産中學校リクエスト 献立 ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
8 金	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら
	じゃが芋の和風スープ	ちくわ		にんじん ねぎ	はくさい	じゃがいも	
	アーモンドあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	アーモンド
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
11 月	◆愛知の産物たっぷりカレー 小高 小学校6年生 加藤 あいさんの 我が家のじまん料理です。	ぶたにく なまあげ		にんじん トマト	たまねぎ れんこん なす キャベツ しょうが にんにく きりぼしだいこん		カレールー
	チーズオムレツ	たまご	チーズ				こめあぶら
	りんごゼリー					ゼリー	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
12 火	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん			
	[甘みそ]	あまみそ					
	大根と鶏肉の煮物	とりにく		にんじん	こんにゃく えだまめ だいこん しょうが しめじ	さとう	
	小松菜のお浸し			こまつな	はくさい	さとう	
13 水	倉王 中學校リクエスト 献立 ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン	
	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		牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		ポタージュのもと
	ポテトサラダ				キャベツ きゅうり	じゃがいも	ドレッシング
14 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	刈谷市産大豆入り肉団子の塩ちゃんこ	なまあげ		チンゲンサイ にんじん には	はくさい えのきたけ にんにく		
	ちくわの赤じそ揚げ	ちくわ		あかじそ		こむぎこ	こめあぶら
	切り干し大根のカレーきんぴら	ぶたにく		あかパプリカ	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	こめあぶら
15 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	さばのみそ煮	さば みそ					
	刈谷市産里芋の筑前煮	とりにく		さやいんげん にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん	刈谷市産さといも なまふ さとう	
	みかんゼリー					ゼリー	

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。

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、できるだけ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》





18月	アメノイオ(ます)ご飯 (滋賀県) 牛乳 (ご飯・具)	ます	飲む牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ	こめ さとう	
	野菜と豆腐のナゲット(2個)	豆腐 さかなすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ	だいずあぶら こめあぶら
	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん こまつな	こんにやく しめじ だいこん	さといも	
11月19日(火)は「地元の食材を味わう学校給食の日」 地域でとれた食材や郷土料理をおいしく味わいましょう!!							
19火	ご飯 牛乳		飲む牛乳			こめ	
	刈谷市産大根のみそ煮	ぶたにく なまあげ まめみそ		にんじん さやいんげん	こんにやく 刈谷市産だいこん	さとう	
	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
20水	刈谷市産大豆の納豆と青菜のあえもの	刈谷市産なっとう かつおぶし		ほうれんそう にんじん		さとう	
	スライスパン 牛乳	ドライカレーサンドの具 具をパンにはさんで食べましょう	飲む牛乳			スライスパン	
	ドライカレーサンドの具	ぶたにく			たまねぎ とうもろこし		カレールー
21木	ウインナーとじゃが芋のスープ煮	ポークウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ	じゃがいも	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング
	ご飯 牛乳		飲む牛乳			こめ	
22金	五目厚焼き卵	たまご とりこ		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ		
	関東煮	あげボール ちくわ なまあげ	こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう	
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ		
26火	ご飯 牛乳		飲む牛乳			こめ	
	いわしの煮付け	いわし			しょうが		
	実だくさんみそ汁	とりこ あわせみそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも	
11月24日は和食の日 キャベツとわかめの三杯酢							
27水	ご飯 牛乳		飲む牛乳			こめ	
	ハンバーグのオニオンソースかけ	ぶたにく とりこ			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶ	
	じゃが芋と生揚げの赤だし	なまあげ まめみそ		にんじん ねぎ	えのきたけ	じゃがいも	
28木	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	きりしましだいこん きゅうり もやし	さとう	
	芋川うどん (きしめん・汁)	とりこ かまぼこ	飲む牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん 刈谷市産しいたけ	きしめん さとう でんぶ	
	肉団子の甘辛煮(2個)	とりこ			たまねぎ		
29金	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
	ご飯 牛乳		飲む牛乳			こめ	
	ぶりの照り焼き	ぶり					
29金	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ	たまご ちくわ こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	チンゲンサイのいため物	ベーコン		チンゲンサイ	キャベツ		こめあぶら
	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ	飲む牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	さとう でんぶ	ごまあぶら
29金	さつま芋のアーモンドがらめ					さつま芋 さとう	こめあぶら アーモンド
	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

愛知県産の食材
(今月の予定)

主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 飲む牛乳 こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ
きゅうり なす はくさい れんこん のり ぶたにく だいず みそ とうにゅう きりぼしだいこん ほししいたけ

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「滋賀県」です。



滋賀県

アメノイオ(ます)ご飯

滋賀県には、日本一広い琵琶湖という湖があり、そこで獲れる魚や貝を使った郷土料理がたくさんあります。「アメノイオ」とは、びわますのことで、琵琶湖だけにいるサケ科の固有種です。びわますは、夏の土用明けの時期から呼び名が変わります。雨が降って増水した時に、川をのぼってくることから、「雨の魚(アメノイオ)」と呼ばれるようになりました。

「アメノイオご飯」は、秋を代表する味覚で、大勢の人が集まるときに作られています。平成10年に滋賀県の食文化財に指定された伝統的な郷土料理です。秋の味覚を楽しみましょう。