

令和6年11月分 予定献立表



中学校

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 ルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・種実類	
1 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油	788
	八宝菜	豚肉 はんぺん		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ	でん粉	ごま油	29.9
	もやしと青菜のナムル		のり	小松菜	もやし		ごま ごま油	
5 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	795
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	白菜 しめじ	でん粉	ごま油	26.3
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
6 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		864
	かぼちゃコロッケ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	じゃが芋 マッシュポテト パン粉 でん粉	米油	33.7
	豆っこサラダ	刈谷市産大豆			キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
7 木	肉みそビビンバの具	豚肉 豆みそ		ほうれん草	もやし 干ししいたけ にんにく	砂糖	ごま ごま油	767
	にんじんしゅうまい(3個)	たら		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮		29.9
	わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ 白菜 とうもろこし えのきたけ		ごま油	
	刈谷南中学校リクエスト献立 わかめご飯	牛乳	わかめ 飲用牛乳			こめ		
8 金	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	972
	団子汁	ちくわ		にんじん ねぎ	白菜	じゃがもちボール じゃが芋		27.9
	アーモンドあえ			ほうれん草	もやし	砂糖	アーモンド	
	【さつま芋とくりのタルト】					さつま芋とくりのタルト		
11 月	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			米 玄米		
	◆愛知の産物たっぷりカレー	豚肉 生揚げ		にんじん トマト	玉ねぎ れんこん なす キャベツ しょうが にんにく 切り干し大根		カレールー	802
	チーズオムレツ	卵	チーズ				米油	28.5
	りんご				りんご			
12 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん				767
	[甘みそ]	甘みそ						
	大根と鶏肉の煮物	鶏肉		にんじん	こんにやく 枝豆 大根 しょうが しめじ	砂糖		26.5
小松菜のお浸し			小松菜	白菜	砂糖			
13 水	富士松中学校リクエスト献立 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			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	846
	コーンスープ		牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		ポタージュの素	30.6
	ポテトサラダ				キャベツ きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
いちごのスティックケーキ					いちごのスティックケーキ			
14 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	刈谷市産大豆入り肉団子の塩ちゃんこ	刈谷市産大豆入り肉団子 生揚げ		チンゲンサイ にんじん にら	白菜 えのきたけ にんにく			808
	ちくわの赤じそ揚げ	ちくわ		赤じそ		小麦粉	米油	28.3
	切り干し大根のカレーきんぴら	豚肉		赤パプリカ	切り干し大根 こんにやく	砂糖	米油	
15 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			米		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				砂糖	ドレッシング	763
	刈谷市産里芋の筑前煮	鶏肉		さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう れんこん	生ふ 刈谷市産里芋 砂糖		30.5
	みかん				みかん			

小高原小学校6年生
加藤 あいさんの
我が家のじまん料理です

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 830kcal たんぱく質基準値 34.2g

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。





18月	アメノイオ(ます)ご飯(滋賀県) (麦ご飯・具)	牛乳	ます	飲用牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ	米 大麦 砂糖	804
	野菜と豆腐のナゲット(3個)		豆腐	魚すり身 豆乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	小麦粉 大豆油 米油	29.2
	豚汁		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん 小松菜	こんにゃく しめじ 大根	里芋	

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!!



愛知県産食材は網かけ、
刈谷市産食材は「囲み」で表します



19火	刈谷市産大根のみそ煮	牛乳	豚肉 生揚げ 豆みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく 刈谷市産大根	砂糖	848
	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
	刈谷市産大豆の納豆と青菜のあえもの		刈谷市産納豆 かつお節		ほうれん草 にんじん		砂糖	
20水	スライスパン	牛乳	ドライカレーサンドの具をパンにはさんで食べましょう	飲用牛乳			スライスパン	743
	ドライカレーサンドの具		豚肉			玉ねぎ とうもろこし		カレールー
	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	玉ねぎ 大根 しめじ		じゃが芋
21木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	五目厚焼き卵		卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ		
	関東煮		揚げボール ちくわ 生揚げ		昆布	にんじん	こんにゃく 大根	じゃが芋 砂糖
	キャベツの赤じそあえ				赤じそ	キャベツ		
22金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	いわしの煮付け		いわし			しょうが		
	実だくさんみそ汁		鶏肉 合わせみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋	
26火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	ハンバーグのオニオンソースかけ		豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	
	じゃが芋と生揚げの赤だし		生揚げ 豆みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ		じゃが芋
27水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	芋川うどん(きしめん・汁)		鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 刈谷市産しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉	
	肉団子の甘辛煮(2個)		鶏肉			玉ねぎ		
28木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	さばの塩焼き		さば					
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ		卵 ちくわ 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ		じゃが芋 砂糖
29金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	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
	さつま芋のアーモンドがらめ						さつま芋 砂糖	米油 アーモンド
	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 しょうが		ごま油

愛知県産の食材 (今月の予定) 主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれん草 キャベツ きゅうり なす 白菜 みかん れんこん のり 豚肉 大豆 みそ 豆乳 切り干し大根 干しいたけ

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。