

令和6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		エネルギー (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 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
	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
	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	キャベツ 玉ねぎ しょうが	はるさめ 春巻きの皮	米油
	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
	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)	牛乳	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	
	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
	豆っこサラダ		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 干しいたけ にんにく	砂糖	ごま ごま油
	にんじんしゅうまい		たら		にんじん	玉ねぎ	しゅうまいの皮	
	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 飲用牛乳			こめ	
8 金	わかめご飯	牛乳						
	若鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが	でん粉	米油
	じゃが芋の和風スープ		ちくわ		にんじん ねぎ	白菜	じゃが芋	
	アーモンドあえ				ほうれん草	もやし	砂糖	アーモンド
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
	チーズオムレツ		卵	チーズ				米油
	プチりんごゼリー						ゼリー	
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			
	[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	
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			飲用牛乳			ミルクロールパン	
	ミルクロールパン	牛乳						
	いかフリッター		いか	おきあみ あおさ			小麦粉	大豆油 米油
	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
ポテトサラダ					キャベツ きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
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 たら	白菜 えのきたけ にんにく		
	ちくわの赤じそ揚げ		ちくわ		赤じそ		小麦粉	米油
	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	
	さばのみそ煮		さば みそ					
	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	
	みかん					みかん		

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》



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

給食のご飯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。



18 月	アメノイオ(ます)ご飯 (滋賀県) 牛乳 (麦ご飯・具)	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	420
	野菜と豆腐のナゲット	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	17.7
	豚汁	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん 小松菜	こんにやく しめじ 大根	里芋	

11月19日(火)は「地域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	ご飯 牛乳	飲用牛乳			米			
	刈谷市産大根のみそ煮	豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん さやいんげん	こんにやく 刈谷市産大根	砂糖	502	
	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	21.0
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	飲用牛乳			スライスパン			
	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	512
	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		20.9
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		
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			423
	関東煮	はんぺん ちくわ 生揚げ	昆布	にんじん	こんにやく 大根	じゃが芋 砂糖		18.0
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			433
	実だくさんみそ汁	鶏肉 合わせみそ		にんじん ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう	里芋		19.7
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			
25 月	ご飯 牛乳	飲用牛乳			米			
	ハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	枝豆 玉ねぎ しめじ		ハヤシルウ	526
	フレンチフライ					じゃが芋	米油	17.1
フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				黄桃 パイナップル	はちみつレモンゼリー			
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		421
	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		18.7
切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ油漬	ひじき	にんじん	切り干し大根 きゅうり もやし	砂糖			
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		502
	肉団子の甘辛煮	鶏肉			玉ねぎ			19.3
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		
28 木	ご飯 牛乳	飲用牛乳			米			
	さばの塩焼き	さば						484
	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		26.7
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		米油		
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	492
	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	16.6
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 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
(今月の予定) 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。

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、大勢の人が集まる時に作られています。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。



滋賀県