



日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		給食回数 17回
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳				ごはん		あじフリッター 小1個 中・高・職2個
	だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉			
	れんこんサラダ				キャベツ・れんこん スイートコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング		
	あじフリッター	あじ	おきあみ・あおさ			小麦粉・米粉・砂糖 とうもろこしでん粉	大豆油・米ぬか油		
2 火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳				ごはん		
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ハヤシルウ		
	チキンサラダ	とり肉(蒸)		にんじん	キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング		
	フルーツポンチ				りんご・黄桃・みかん パインアップル				
3 水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳				ごはん		たべまるの おすすめ
	ちゃんこ汁	肉だんご ミックスみそ		にんじん	だいこん・はくさい 根深ねぎ	じゃがいもでん粉			
	糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・けずりぶし	こんぶ	にんじん		じゃがいも・砂糖	ごま油・米ぬか油		
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖			
4 木	スライスパン・飲用牛乳		飲用牛乳				スライスパン		
	オニオンスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいもでん粉			
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング		
	ハンバーグサンド	牛肉・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉			
5 金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳				ごはん		ぎょうざ 小1個 中・高・職2個
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油		
	海藻サラダ	まぐろ(油漬)	ひじき・わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油		
	ぎょうざ	大豆・とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード		
8 月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳				ごはん		
	親子煮	とり肉・鶏卵 けずりぶし		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも・砂糖			
	青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし				
	豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい すけとうだら		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・えだまめ	やまいも キャッサバでん粉	なたね油		
9 火	ソフトめん・飲用牛乳		飲用牛乳				ソフトめん		
	野菜あんかけめん	ぶた肉・けずりぶし		にんじん	たまねぎ・はくさい もやし・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉	ごま油		
	切干したいこんとツナのサラダ	まぐろ(油漬)			キャベツ・きゅうり 切干したいこん	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング		
	れんこんサンドフライ	大豆・とり肉			たまねぎ・れんこん しいたけ	小麦粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油		
10 水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
	豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ				
	とり肉とみつばの和風サラダ	とり肉(蒸)		みつば	キャベツ	砂糖	和風ドレッシング		
	ミニカツ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	サフラワー油 米ぬか油		
11 木	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳				ツイストパン		
	マカロニのクリーム煮	とり肉 ショルダーベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	マカロニ	ベシャメルソースの素 生クリーム		
	サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖			
	ワインナー	ワインナー							
	コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素		
12 金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳				ごはん		
	ふだま汁	豆腐・けずりぶし		にんじん・みつば	しめじ	豆玉ふ			
	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖			
	レバーとさつまいもの甘辛煮	とりレバー・とり肉					さつまいも・砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
15 月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳				ごはん		豊田ブランド の日
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう				
	たまねぎドレッシングの和風サラダ	とり肉(蒸)		ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖	たまねぎドレッシング		
	豊田市産じゃがいもコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖	米ぬか油		
16 火	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳				米粉パン		
	炒めピーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ	ピーフン・砂糖	米ぬか油		
	ごぼうサラダ	とり肉(蒸)		にんじん	ごぼう・キャベツ きゅうり	砂糖	ごまドレッシング ごま		
	ミックスフルーツ						パインアップル みかん・黄桃		
17 水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳				ごはん		
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖			
	甘酢あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖			
	納豆あえ	納豆	チーズ	パセリ			砂糖		

日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		給食回数 17回
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
18	木	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		えびしゅうまい 小1個 中・高・職2個
		中華飯	ぶた肉・うずら卵		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ	じゃがいもでん粉		
		華風あえ				キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
		えびしゅうまい	えび・すけとうだら			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉	パーム油	
19	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ	さといも		
		こまつなのおひたし			こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		さばのゆずみそ煮	米みそ・さば			ゆず・ゆず果汁	とうもろこしでん粉 砂糖	ごま	
22	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		冬至献立 ヒレカツ 小1個 中・高・職2個
		かぼちゃのみぞ汁	豆腐・米みそ けずりぶし		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・根深ねぎ			
		ごまあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい・もやし	砂糖	ごま	
		ヒレカツ	ぶた肉				小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	サフラン油 米ぬか油	
23	火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		クリスマス献立 クリスマスツリー
		パスタスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	マカロニ		
		チキンライス	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース			
		オムレツ	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
		ガトーショコラ					ガトーショコラ		

12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
…米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
…スライスパン、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、生揚げ、納豆
- キャベツ
- はくさい
- さつまいも
- たまねぎ…たまねぎドレッシング
- じゃがいも
- …豊田市産じゃがいもコロッケ



今月の平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
	kcal	g	g	mg	mg	A µgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
小学部	565	22.4	19.5	310	2.0	321	0.49	0.49	25	3.2	1.9
中学部	661	25.8	22.0	328	2.6	379	0.61	0.54	31	3.9	2.4
高等部	719	27.7	23.0	337	2.7	410	0.67	0.55	34	4.3	2.5

<今月の季節の食材>



冬至献立

22日(月)



かぼちゃのみぞ汁

1年の中で一番、昼が短く、夜が長くなる日を「冬至」と呼びます。

冬至の日は、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入って体を温め、栄養のある「かぼちゃ」を食べるとかぜをひきにくいといわれています。

今年の冬至は
12月22日(月)です。



自然栽培さつまいも・じゃがいも

12日(金) レバーとさつまいもの甘辛煮
15日(月) 豊田市産じゃがいもコロッケ

肥料や農薬を一切使わない、「自然栽培」という方法で育てられたさつまいもとじゃがいもが給食に登場します。



15日(月) 豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立です。



- 豚汁…豆腐
- たまねぎドレッシングの和風サラダ…キャベツ・たまねぎドレッシング
- 豊田市産じゃがいもコロッケ…じゃがいも

クリスマス献立

23日(火)



たべまるのおすすめ

今月は、3日(水)の【ちゃんこ汁】まる。作り方や写真は、下の二次元コードを読み込むか、たべまるをタップしてレシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



たべまる給食

検索

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから



※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。
飲用牛乳とは200mlパック入りの牛乳です。

※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。
※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●