



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 18回
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
2 月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	つみれ汁	つみれ・けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん ごぼう・根深ねぎ しょうが			
	海藻サラダ		ひじき・わかめ		キャベツ・きゅうり		たまねぎドレッシング	
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりレバー・とり肉				じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
4 水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ポタージュスープ	とり肉	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシヤメルソースの素 生クリーム	
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	マヨネーズ風ドレッシング	
	エビピラフ	えび ショルダーベーコン		ピーマン	たまねぎ			
5 木	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		ぎょうざ 小 1 個 中・高・職 2 個
	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・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	
6 金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	みそ煮込みおでん	うずら卵・生揚げ はんぺん・ぶた肉 豆みそ・けずりぶし	こんぶ		だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖		
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	かぼちゃコロッケ	大豆・とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉・砂糖 コーングリッツ	大豆油・なたね油 米ぬか油	
9 月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	みそ汁	豆腐・豆みそ けずりぶし	わかめ		たまねぎ・しいたけ	じゃがいも		
	野菜のねりごまあえ	とり肉（蒸）		にんじん ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	
	さんまのおろし煮	さんま			だいこん	じゃがいもでん粉 砂糖		
	プチゼリー（アセロラ）					プチゼリー（アセロラ）		
10 火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	だいこんのそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ 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		
	骨太サラダ	まぐろ（油漬）	ひじき		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
	厚焼き卵	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油	
11 水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		野菜入り しゅうまい 小 1 個 中・高・職 2 個
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび		にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
	華風あえ				キャベツ・もやし きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
	野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン	小麦粉・砂糖	ラード	
12 木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	切干しだいこんのソース炒め	ぶた肉・ちくわ かつお節	あおのり		キャベツ・もやし 切干しだいこん		米ぬか油	
	れんこんサンドフライ	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	
13 金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	キーマカレー	ぶた肉・大豆	ヨーグルト・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ		カレールウ（甘口）	
	チキンサラダ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ		フレンチドレッシング	
	みかんゼリーミックス				カクテルゼリー（みかん） パインアップル・黄桃			
16 月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		ソースとんカツ 小 1 個 中・高・職 2 個
	さといものみそ汁	豆腐・ミックスみそ けずりぶし		にんじん	ごぼう・根深ねぎ	さといも		
	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖		
	ソースとんカツ	ぶた肉				小麦粉・米粉・砂糖 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
17 火	中華めん・飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		
	ちゃんぽんめん	ぶた肉・えび かまぼこ		にんじん	はくさい・もやし しょうが・にんにく きくらげ	じゃがいもでん粉	ごま油	
	中華サラダ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	
	春巻き	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米粉・粉あめ	大豆油・ラード ショートニング 米ぬか油	
	野菜ゼリー			野菜ゼリー				
18 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		
	ごま酢あえ				キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	
	納豆あえ	納豆	チーズ	パセリ		砂糖		

日曜日	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 18回
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
19	木	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		
		ミネストローネ	ショルダーベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・マカロニ	オリーブ油	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		フライドチキン	とり肉				じゃがいもでん粉	米ぬか油・オリーブ油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
20	金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		たべまるの おすすめ 
		豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
		かみかみサラダ	とり肉（蒸）			キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごまドレッシング	
		さつまいもコロッケ	大豆				さつまいも 小麦粉・砂糖 コーングリッツ	なたね油・米ぬか油	
24	火	りんごパン・飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		
		ニョッキのクリーム煮	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	ニョッキ	ベシャメルソースの素 生クリーム	
		フレンチサラダ			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	オリーブ油	
		ミンチカツ	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	
25	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		あいち県民の日 献立  あじフリッター 小1個 中・高・職2個
		ひきずり	とり肉・焼き豆腐			はくさい・こんにゃく 根深ねぎ・えのきたけ	生ふ・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			
		あじフリッター	あじ	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	
26	木	スライスパン・飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
		大麦と野菜のスープ	とり肉 ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	押麦	米ぬか油	
		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	
		チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
		いちごジャム					いちごジャム		
30	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
		豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう			
		キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
		ヨーグルト		ヨーグルト					

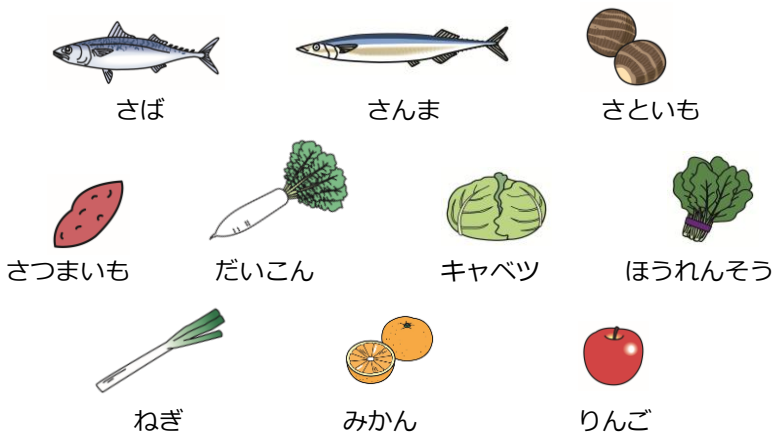
11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

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
中華めん
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆、豆腐、納豆、生揚げ
焼き豆腐
- はくさい ●しいたけ



<今月の季節の食材>



たべまるのおすすめ

今月は、20日(金)の【かみかみサラダ】まる。
作り方や写真は、右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●

今月の平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
小学部	574	22.6	20.1	330	2.5	304	0.48	0.50	31	3.2	2.1
中学部	668	25.9	22.7	354	3.4	358	0.59	0.55	37	3.9	2.5
高等部	726	27.8	23.9	365	3.5	384	0.65	0.56	39	4.3	2.7

日本型食生活週間

9日(月)～13日(金)

主食・主菜・副菜を組み合わせた「日本型食生活」を知ることができる献立を実施します。

日本型食生活とは、「主食」であるごはんを中心に、魚・肉などの「主菜」、野菜・海藻などの「副菜」に加え、牛乳・乳製品、果物などを組み合わせた、栄養のバランスが優れた食生活のことです。

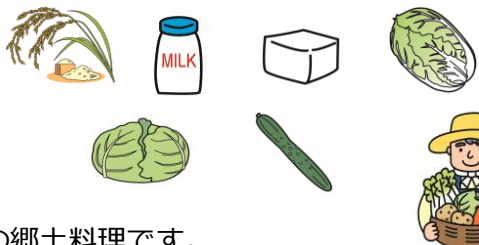


25日(水) あいち県民の日献立



愛知県の郷土料理や愛知県でとれた食材を使用した献立を実施します。

- ★ごはん…米
- ★飲用牛乳…牛乳
- ★ひきずり…焼き豆腐、はくさい
- ★青菜あえ…キャベツ、きゅうり
- ★あじフリッター…あおさ



ひきずりは、愛知県の郷土料理です。

