



日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品		エネルギー たんぱく質 糖質 脂質 塩分 水分 繊維 ビタミン ミネラル その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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	
1月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		695 24.9
	チキンサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	835 28.7
	なしポンチ				なし(生) 黄桃 みかん パインアップル			
	ハヤシライス	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマトピューレー	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	ハヤシルウ なたね油	
2火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		669 26.3
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖 じゃがいもでん粉		808 31.0
	野菜のねりごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
	生揚げと野菜のうま煮	生揚げ とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖		
3水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		630 22.2
	とよたひまわりポーク入り ウインナー	ウインナー						809 28.8
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	きゅうり キャベツ		コールスロードレッシング	
	ラタトゥイユ	ベーコン		かぼちゃ トマト にんじん ピーマン トマトピューレー パセリ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく		オリーブ油	
4木	ももゼリー	豊田ブランドの日			ももゼリー			
	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		719 27.2
	ヤンニョムチキン	とり肉 豆みそ			にんにく	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	842 30.2
	糸こんにゃブチエ	ぶた肉		にんじん ピーマン	しらたき にんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	
5金	中華五目スープ	豆腐 かまぼこ		チンゲンサイ にら にんじん	もやし たけのこ しいたけ	じゃがいも じゃがいもでん粉	ごま油	
	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		659 22.8
	ツナそぼろ丼	まぐろ(油漬)			スイートコーン グリーンピース	砂糖	ごま	786 26.3
	じゃがいもと大豆のサラダ	大豆		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング	
6土	みそ汁(備蓄用)	米みそ 油あげ 凍り豆腐 豆みそ		みつば	切干しだいこん			
	ブチゼリー(アセロラ)					ブチゼリー(アセロラ)		
	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		689 25.9
	チキンナゲット	とり肉 大豆				小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	なたね油 バーム油 米ぬか油	817 29.3
7日	ガパオライス	とり肉 ぶた肉		赤パプリカ ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく しょうが		ごま油	
	ペーコンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ	じゃがいも		
	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		675 23.8
	野菜入りしゅうまい	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ	小麦粉 砂糖	ラード	830 28.7
8月	ピリット厚揚げ	ぶた肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ	はるさめ 砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
	ワンタンスープ	うずら卵 ベーコン		にんじん	たけのこ 根深ねぎ	ワンタン皮	ごま油	
	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		682 27.5
	とり肉のハーブ焼き	とり肉		パセリ パセリ			オリーブ油	825 33.0
9火	コーンサラダ			こまつな	スイートコーン キャベツ えだまめ きゅうり		コールスロードレッシング	
	ミルクスープ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも	生クリーム バター	
	りんごジャム					りんごジャム		
	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		687 29.9
10水	さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		798 33.2
	五目豆	ぶた肉 大豆 けずりぶし	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖		
	なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ けずりぶし		にんじん	はくさい 根深ねぎ なめこ			
	味付けのり		味付けのり					
11木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		678 24.2
	さといもコロッケ	とり肉 大豆				さといも 砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	なたね油 米ぬか油	813 28.1
	ごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	
	豆腐すまし汁	豆腐 油揚げ けずりぶし	わかめ	こまつな にんじん	えのきたけ			
12金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		692 30.0
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			たまねぎ しょうが	じゃがいもでん粉	なたね油	828 35.0
	骨太サラダ	まぐろ(油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
	高野豆腐のうま煮	凍り豆腐 とり肉 けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		
13土	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		642 26.5
	春巻き	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	じゃがいもでん粉 水あめ 小麦粉 ごま油	米ぬか油 大豆油	784 32.2
	炒めビーフン	ぶた肉 さつま揚げ		にんじん	キャベツ たけのこ しょうが しいたけ	ビーフン 砂糖	なたね油	
	中華風コーンスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	スイートコーン たまねぎ	じゃがいも じゃがいもでん粉		
14日	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
	白玉うどん 飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん		641 23.4
	ししゃもフライ		からふとししゃも			小麦粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	788 28.7
	こまつなごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
15月	カレーなんばん	とり肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ 根深ねぎ	じゃがいもでん粉	なたね油 カレールウ(甘口)	

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 糖質 脂質 塩分 食物繊維 (g)
			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	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		651 24.7 788 28.7
		キャベツ入りつくね	とり肉 かつお節			キャベツ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖 キャッサバでん粉	ラード	
		ひじきの炒め煮	まぐろ(油漬)	ひじき	にんじん	しいたけ たけのこ	砂糖	なたね油	
		キムチ入りみそ汁	ぶた肉 豆みそ	かたくちいわし	にんじん 葉ねぎ	こんにやく キムチ だいこん ごぼう えのきたけ			
22	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		685 29.2 821 34.2
		レバーと大豆のみそがらめ	大豆 とり肉 とりレバー 豆みそ			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま	
		のり酢あえ	まぐろ(油漬)	のり	ほうれんそう にんじん	もやし レモン果汁	砂糖		
		すまし汁	かまぼこ 豆腐 けずりぶし		にんじん みつば	えのきたけ			
24	水	レーズンロール 飲用牛乳		飲用牛乳			レーズンロール		647 24.5 806 29.8
		フィッシュアンドチップス	ホキ				じゃがいもでん粉 じゃがいも 米粉	米ぬか油	
		かぼちゃのアーモンドサラダ		チーズ ヨーグルト	かぼちゃ	きゅうり		アーモンド マヨネーズ風ドレッシング	
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ			
25	木	チャーハン 飲用牛乳	ウインナー	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ	麦ごはん	なたね油	644 24.8 791 29.2
		パオズ	ぶた肉 とり肉	ひじき		キャベツ たまねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	
		レタススープ	とり肉 豆腐		こまつな にんじん	レタス たまねぎ	じゃがいも	ごま油	
		乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		
26	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		658 26.5 803 33.1
		ちくわの紅しょうが揚げ	ちくわ			紅しょうが	小麦粉	米ぬか油	
		海藻サラダ	まぐろ(油漬)	わかめ ひじき	こまつな	キャベツ きゅうり		和風玉ねぎドレッシング	
		すき焼き風煮	ぶた肉 焼き豆腐		ほうれんそう	しらたき はくさい えのきたけ 根深ねぎ えだまめ	砂糖	なたね油	
29	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		663 27.3 795 32.0
		さばの銀紙焼き	さば 米みそ				砂糖 米粉		
		切干しだいこんのごまヨササラダ	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり レモン果汁		マヨネーズ風ドレッシング ごま	
		肉だんご汁	肉だんご 油揚げ		にんじん	根深ねぎ だいこん はくさい	じゃがいもでん粉		
30	火	わかめごはん 飲用牛乳		わかめ 飲用牛乳			砂糖 ごはん		649 28.6 781 33.1
		ささ身大葉梅肉フライ	とり肉 大豆		青じそ	梅干し	小麦粉 砂糖 とうもろこしでん粉	なたね油 米ぬか油	
		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			
		かきたま汁	鶏卵 かまぼこ けずりぶし		にんじん みつば	たまねぎ	じゃがいもでん粉		

9月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
・・・スライSPAN、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
・・・とよたひまわりポーク入りウインナー
- もも・・・ももゼリー
- はくさい・・・キムチ ●トマト



<今月の季節の食材>



なし



ピーマン



なす



きゅうり



かぼちゃ

※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。
※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。

※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。

5日（金） 防災献立



8月30日～9月5日は「防災週間」です。

災害への備えとして、3日～1週間分の食品と飲料水を準備することが大切と言われています。普段食べている食品を少し多めに買い置きして、使った分を買い足す「ローリングストック」は、無理なく備えることができます。

給食では、ローリングストックに適した缶詰や乾物、インスタント食品、日持ちのする野菜などを活用した献立が登場します。

3日（水）豊田ブランドの日



「とよたひまわりポーク入りウインナー」や「ももゼリー」など豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。

たべまるのおすすめ

今月は、16日（火）の【豚肉のしょうが炒め】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



旭中学校

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●