



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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (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	
1月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		779 34.4
	たまごスープ	豆腐・鶏卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいもでん粉		
	棒々鶏 (パンパンジー) ◇棒々鶏ソース	とり肉 (蒸)			キャベツ・きゅうり			
	キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油	
2火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		905 29.9
	夏野菜のカレーライス	ぶた肉	チーズ・脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん ピーマン	たまねぎ・なす		カレールウ (甘口・辛口) 米ぬか油	
	なしポンチ				なし (生)・黄桃 パイナップル			
	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	べにばな油・米ぬか油	
3水	スライスパン・飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		829 27.3
	大麦と野菜のスープ	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	
	コーンサラダ				キャベツ・きゅうり スイートコーン		コーンクリーミードレッシング	
	チキンナゲット	大豆・とり肉			にんにく	小麦粉 コーングリッツ とうもろこしでん粉	大豆油・なたね油 パーム油・ラード 米ぬか油	
	ラ・フランスジャム					ラ・フランスジャム		
4木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		791 24.7
	みそ汁 (備蓄用)	豆みそ・凍り豆腐 米みそ・油揚げ		みつば	切干しだいこん			
	じゃがいもと大豆のサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	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	
	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	
	プチゼリー (アセロラ)					プチゼリー (アセロラ)		
5金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		848 29.3
	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	
	拌三絲 (パンサンスー)				キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
	春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
8月	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		834 28.5
	パスタスープ	ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・マカロニ		
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
	チキンライス	とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース			
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
9火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		815 31.1
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
10水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		832 35.6
	はくさいの中華炒め	ぶた肉・いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ	じゃがいもでん粉		
	うま塩キャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり 切干しだいこん にんにく		ごま油	
	ささ身大葉梅肉フライ	大豆・とり肉		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	
11木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		787 31.7
	高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐 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 じゃがいもでん粉		
	おひたし	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ			米粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	ふりかけ (野菜と雑穀)					ふりかけ (野菜と雑穀)		
12金	クロロール・飲用牛乳		飲用牛乳			クロロール		843 35.8
	パンプキンポタージュ	とり肉	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ		ベシャメルソースの素 生クリーム	
	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	
	ハンバーグ・◇中濃ソース	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	なたね油・パーム油 ラード・ひまわり油	
16火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		835 30.8
	えびだんご汁	えびだんご・油揚げ けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ			
	のり酢あえ	まぐろ (油漬)	のり	にんじん	キャベツ・もやし レモン果汁	砂糖	ごま	
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
17水	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		835 30.9
	ラタトゥイユ	ショルダーベーコン		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	
	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	
	とよたひまわりポーク入り ウインナー	ウインナー						
	ももゼリー				ももゼリー			
18木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		827 29.1
	とうがん汁	油揚げ・けずりぶし		にんじん	とうがん・根深ねぎ			
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	ししゃもフライ・◇ウスターソース	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	

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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (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	ソフトめん・飲用牛乳		飲用牛乳			ソフトめん		831 29.0
	豆乳カレーめん	豆乳・ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ	
	ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング			にんじん	キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
	みかんゼリーミックス				カクテルゼリー(みかん) 黄桃・パインアップル			
22月	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		845 29.5
	豚丼	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
	ゆかりあえ			にんじん・しそ(粉)	キャベツ・きゅうり だいこん・もやし	砂糖		
	さといもコロッケ	大豆・とり肉				小麦粉・さといも とうもろこしでん粉 砂糖	なたね油・米ぬか油	
24水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		823 33.9
	なめこのみそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	はくさい・なめこ 根深ねぎ			
	五目豆	大豆・ぶた肉 けずりぶし	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖		
	さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
	味付けのり		味付けのり					
25木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		816 28.9
	ワンタンスープ	うずら卵 ショルダーベーコン		チンゲンサイ	もやし	ワンタン皮		
	中華サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
	とり肉の香味ソースかけ	とり肉			根深ねぎ・しょうが	とうもろこしでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま油	
26金	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		795 33.3
	焼きそば	ぶた肉・ちくわ・いか	あおのり	にんじん	キャベツ・紅しょうが	中華めん	米ぬか油	
	ナムル			チンゲンサイ	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	
29月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		863 29.2
	ウインナーの酢豚風	ウインナー		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ	砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	中華あえ	とり肉(蒸)		にんじん	キャベツ・きゅうり	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
30火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		791 28.6
	豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	だいこん・はくさい 根深ねぎ	じゃがいも		
	海藻サラダ ◇和風ドレッシング		ひじき・わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	和風ドレッシング	
	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	米ぬか油	

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SPAN
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、油揚げ
- 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
- なし ●もも…ももゼリー



<今月の季節の食材>



4日(木) 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。

17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、30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



※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。
※献立名にある◇◆のついたドレッシング・ソースは、学級で配膳する時に使用します。