



日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
1月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	509 23.9
	たまごスープ	豆腐・鶏卵	たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉	
	棒々鶏(バンバンジー) ◇棒々鶏ソース	とり肉(蒸)	キャベツ・きゅうり		
	チャーハン	ぶた肉	たくあん漬・にんじん・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	575 19.3
	夏野菜のカレーライス	ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・なす・かぼちゃ・にんじん・ピーマン	カレールウ(甘口・辛口)・米ぬか油	
	なしポンチ		なし(生)・黄桃・パインアップル		
	ヒレカツ	ぶた肉		小麦粉・とうもろこしでん粉・べにばな油 じゃがいもでん粉・砂糖・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	487 15.9
	大麦と野菜のスープ	ベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	押麦・米ぬか油	
	コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	コーンクリーミードレッシング	
	チキンナゲット(2個)	大豆・とり肉	にんにく	小麦粉・とうもろこしでん粉 コーングリッツ・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	521 17.4
	みそ汁(備蓄用)	豆みそ・凍り豆腐・米みそ・油揚げ	切干しだいこん・みつば		
	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	586 19.4
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび	はくさい・たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
	拌三絲(バンサンソー)		キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖・ごま油	
	春巻き	ぶた肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米粉・粉あめ・大豆油 ショートニング・ラード・米ぬか油	
8月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	565 19.6
	パスタスープ	ショルダーベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	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	たまねぎ・にんじん・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	500 20.5
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
	キャベツのあえもの		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	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	
10水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	546 24.4
	はくさいの中華炒め	ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし チンゲンサイ・たけのこ	じゃがいもでん粉	
	うま塩キャベツ		キャベツ・きゅうり・にんじん 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・とうもろこしでん粉 砂糖・なたね油・米ぬか油	
11木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	524 22.4
	高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉	
	おひたし	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	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	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	531 22.8
	焼きそば	ぶた肉・ちくわ・いか・あおのり	キャベツ・にんじん	中華めん・米ぬか油	
	ナムル		もやし・チンゲンサイ・きゅうり	ごま・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	
16火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	557 21.9
	えびだんご汁	えびだんご・油揚げ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・根深ねぎ		
	のり酢あえ	まぐろ(油漬)・のり	キャベツ・もやし・にんじん・レモン果汁	ごま・砂糖	
	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 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
17水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	524 15.9
	豆乳カレースープ	豆乳・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも	
	ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・ごぼう・にんじん・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		
18木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	486 17.8
	とうがん汁	油揚げ・けずりぶし	とうがん・にんじん・根深ねぎ		
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・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	

防災献立



日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのものになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
19金	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	475 18.9
	ラタトゥイユ 豊田ブランドの日	ショルダーベーコン	たまねぎ・なす・かぼちゃ・トマト・にんじん トマトピューレー・ピーマン・ズッキーニ にんにく・パセリ	オリーブ油	
	ビーンズサラダ	大豆	キャベツ・にんじん・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		
22月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	557 20.2
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん さやいんげん・しょうが	砂糖	
	ゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・だいこん・もやし にんじん・しそ(粉)	砂糖	
	さといもコロッケ	大豆・とり肉		小麦粉・とうもろこしでん粉・さといも 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	535 23.1
	なめこのみそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	はくさい・にんじん・なめこ・根深ねぎ		
	五目豆	大豆・ぶた肉・こんぶ・けずりぶし	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	
25木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	501 17.9
	ワンタンスープ	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		キャベツ・きゅうり・にんじん	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・米ぬか油・ごま油・砂糖	
26金	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロロール	488 22.0
	パンプキンポタージュ	とり肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・かぼちゃ	ベシヤメルソースの素・生クリーム	
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・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	
29月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	536 18.7
	ウインナーの酢豚風	ウインナー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・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)	キャベツ・きゅうり・にんじん	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	520 20.0
	豆乳のバランスみそ汁 たべまるの おすすめ	豆腐・豆乳・米みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・はくさい・にんじん・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	キャベツ・きゅうり・にんじん	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、ツイストパン
- 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されています。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。

19日(金) 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。

※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、配膳する時に使用します。