

日曜日	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 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
4	火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	699 24. 1
		豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
		おひたし	油揚げ	キャベツ・にんじん・ほうれんそう	砂糖	
		さつまいもコロッケ	大豆		小麦粉・コーングリッツ・さつまいも・砂糖 なたね油・米ぬか油	
5	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	633 25. 5
		米粉だんご汁	けずりぶし	はくさい・にんじん・だいこん・ごぼう しいたけ	米粉だんご	
		★生揚げチャンプルー	ぶた肉・生揚げ・★鶏卵・かつお節	たまねぎ・にんじん・キャベツ	ごま・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	
6	木	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	626 24. 3
		ミネストローネ	ショルダーベーコン	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく パセリ	じゃがいも・マカロニ・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	フレンチドレッシング	
		フィッシュサンド ◇中濃ソース	大豆・すけとうだら		小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油 米ぬか油	
7	金	三河赤鶏五目ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳・とり肉・油揚げ	ごぼう・しいたけ・にんじん	ごはん・砂糖・大豆油	650 24. 3
		呉汁	大豆・米みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・こんにゃく・根深ねぎ	さといも	
		のり酢あえ	まぐろ（油漬）・のり	キャベツ・もやし・レモン果汁	ごま・砂糖	
		わんぱくじゃこ天	ウインナー・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ	小麦粉・米ぬか油	
10	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	635 25. 4
		八杯汁	豆腐・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	さといも・じゃがいもでん粉	
		和風サラダ・◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）	キャベツ・ほうれんそう・にんじん	砂糖・和風ドレッシング	
		さばのみそ煮	豆みそ・さば		砂糖	
		なしゼリー		なしゼリー		
11	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	693 24. 0
		★八宝菜	★うずら卵・ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・もやし にんじん	じゃがいもでん粉	
		中華あえ		キャベツ・にんじん・きゅうり	はるさめ・砂糖・ごま油	
		チヂミ	大豆	にら・にんじん・たまねぎ	とうもろこしでん粉・米粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 ショートニング・米ぬか油	
12	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	659 26. 6
		キムチ入りみそ汁	ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	キムチ・だいこん・こんにゃく・にんじん ごぼう・えのきたけ		
		昆布あえ	こんぶ	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
		レバーと大豆のごまがらめ	とり肉・大豆・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖・ごま	
13	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	648 25. 4
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま・砂糖	
		花型はんぺん	すけとうだら・このしろ	にんじん・キャベツ・スイートコーン	じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 大豆油・なたね油	
14	金	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	719 25. 2
		★カレーライス	ぶた肉・★チーズ・★脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（辛口・★甘口）	
		チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・にんじん	フレンチドレッシング	
		みかん（生）		みかん（生）		
17	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	648 26. 1
		★かきたま汁	豆腐・★鶏卵・かまぼこ・とり肉・けずりぶし	みつば	じゃがいもでん粉	
		ひじきサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）・ひじき	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
		ハンバーグのおろしソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ・だいこん	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油	
18	火	★りんごパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★りんごパン	749 27. 6
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン	コールスロードレッシング	
		さかなナゲット	大豆・いか・あじ・たら・たちうお・いわし	たまねぎ	小麦粉・砂糖・大豆油	
19	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	742 26. 4
		煮みそ	ぶた肉・生揚げ・はんぺん・豆みそ こんぶ・けずりぶし	だいこん・こんにゃく・にんじん・ごぼう	砂糖	
		青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉		
		めひかりフライ	大豆・めひかり		小麦粉・とうもろこしでん粉・米ぬか油 キャッサバでん粉	
		おにまんじゅう			おにまんじゅう	
20	木	中華めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		中華めん	671 26. 6
		しょうゆラーメン	ぶた肉・なると	もやし・にんじん・たけのこ・根深ねぎ スイートコーン・しょうが・にんにく	じゃがいもでん粉・米ぬか油	
		チンゲンサイのあえもの	まぐろ（油漬）	キャベツ・チンゲンサイ・にんじん	たまねぎドレッシング	
		揚げぎょうざ	大豆・ぶた肉	にら・キャベツ・しょうが・たまねぎ にんにく	小麦粉・じゃがいもでん粉・ラード・米ぬか油	
		豆乳パンナコッタ（いちご）			豆乳パンナコッタ（いちご）	

日曜日	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	
25	火	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	630 25.9
		焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ	キャベツ・にんじん・紅しょうが	中華めん・米ぬか油	
		りんごポンチ		パインアップル・りんご（生）・黄桃		
		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	
26	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	633 25.7
		すきやき風煮	ぶた肉・焼き豆腐	はくさい・こんにゃく・根深ねぎ	砂糖	
		海藻サラダ	ひじき・わかめ	キャベツ・にんじん・きゅうり	ごまドレッシング・砂糖	
		★厚焼き卵	かつお・★鶏卵・かつおだし		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
27	木	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	668 27.9
		★かぶのクリームスープ	★牛乳・ショルダーベーコン・★脱脂粉乳 ★チーズ	たまねぎ・かぶ・にんじん	★ベシメルソースの素・★生クリーム	
		コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	フレンチドレッシング	
		とり肉のハーブ焼き	とり肉	バジル・パセリ	オリーブ油	
28	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	636 26.7
		いものこ汁	けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	さといも	
		生揚げとキャベツのみそ炒め	生揚げ・ぶた肉・豆みそ	キャベツ・にんじん	砂糖・米ぬか油	
		さけフライ	大豆・さけ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米ぬか油 キャッサバでん粉	
		抹茶ふりかけ			抹茶ふりかけ	

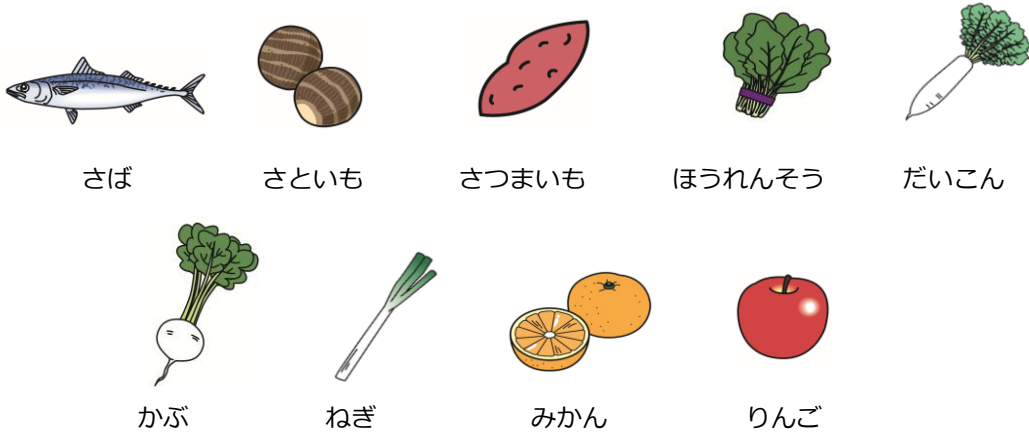
11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」 ……ごはん、麦ごはん、米粉パン
三河赤鶏五目ごはん
- 小麦「きぬあかり」 ……スライSPAN、ツイストパン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」 ……水煮大豆、豆腐、油揚げ
生揚げ、焼き豆腐
- はくさい ●しいたけ
- はくさい…キムチ
- なし…なしゼリー
- 茶…抹茶ふりかけ



＜今月の季節の食材＞

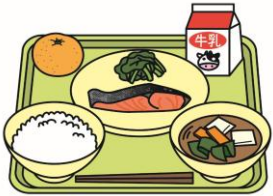


日本型食生活週間

10日(月)～14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。



19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（大地の風）
- ★飲用牛乳…牛乳
- ★煮みそ…ぶた肉、生揚げ、にんじん、だいこん、豆みそ
- ★青菜あえ…はくさい、にんじん
- ★めひかりフライ…めひかり
- ★おにまんじゅう



煮みそ・おにまんじゅうは、愛知県の郷土料理です。

たべまるのおすすめ

今月は、17日(月)のハンバーグのおろしソースかけに使われている【おろしソース】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

※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。

※★は乳または卵を含みます。
※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。
※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。

中部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●