

日曜日	献立名	赤のグループ 主に赤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 (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (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	
4 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		608 20.7 —
	いかの香味揚げ	いか すけとうだら 大豆	あおさ		たまねぎ	じゃがいもでん粉 小麦粉 とうもろこしでん粉	なたね油 米ぬか油	
	うま塩キャベツ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく		ごま油 ごま	
	ワントンスープ	ベーコン		にんじん	たけのこ 根深ねぎ	ワントン皮	ごま油	
5 水	りんごパン 飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		650 30.6 808 37.2
	手作りマカロニグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	パセリ	しめじ たまねぎ	マカロニ 小麦粉	米粉のホワイトルウ	
	ツナサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ きゅうり		コーンクリームドレッシング	
	大麦と野菜のスープ	ベーコン とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	押麦		
6 木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		670 26.6 808 31.4
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖 じゃがいもでん粉		
	切干しだいこんのごまマヨサラダ	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		
7 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		687 25.7 823 29.8
	レバーとさつまいもの甘辛煮	とり肉 とりレバー				さつまいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	こまつなとツナのあえもの	まぐろ(油漬)		こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		
	具だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	はくさい だいこん			
10 月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		667 26.6 795 30.8
	さばのみそ煮	さば 豆みそ				砂糖		
	和風サラダ	まぐろ(油漬)		ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	和風ドレッシング	
	八杯汁	豆腐 けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん 根深ねぎ ごぼう	さといも じゃがいもでん粉		
	なしゼリー				なしゼリー			
11 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		625 26.5 785 32.7
	抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		
	卵と豆腐のしんじょ	すけとうだら 鶏卵 豆腐		にんじん	グリーンピース	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉	大豆油	
	ひじきの炒め煮	大豆 まぐろ(油漬)	ひじき	にんじん	しいたけ たけのこ にんにく	砂糖	なたね油	
	かしわ汁	とり肉 油揚げ けずりぶし		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ			
12 水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		626 23.2 785 28.8
	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	
	コールスローサラダ	ハム			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	
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト パセリ トマトピューレー	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ	オリーブ油	
13 木	わかめごはん 飲用牛乳		わかめ 飲用牛乳			ごはん 砂糖		699 25.7 854 30.7
	けんちんの含め煮	豆腐 油揚げ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖 じゃがいもでん粉	とうもろこし油	
	ごぼうサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	ごぼう キャベツ	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
	さといものみそ汁	とり肉 豆腐 米みそ		にんじん	だいこん 根深ねぎ	さといも		
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト					
	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
14 金	ハンバーグのおろしソース かけ	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ だいこん	砂糖 キャッサバでん粉	ラード バーム油 なたね油 ひまわり油	651 28.1 780 32.8
	ごまじゃこサラダ		しらす干し		キャベツ きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま油 ごま	
	あおさ汁 たべまのおすすめ	ぶた肉 豆腐 けずりぶし 米みそ	あおさ	にんじん 葉ねぎ				
17 月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		— 877 28.0
	ドライカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	小麦粉		
	コンソメスープ	ベーコン とり肉		ほうれんそう にんじん パセリ	しめじ			
	手作りオレンジケーキ	鶏卵			オレンジジュース	ホットケーキミックス 砂糖	バター	
18 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		719 26.0 852 31.3
	めひかりフライ	めひかり				小麦粉	米ぬか油	
	青菜あえ			にんじん	キャベツ はくさい もやし 菜めし粉			
	煮みそ	ぶた肉 生揚げ 豆みそ けずりぶし	こんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう	砂糖		
	おにまんじゅう					おにまんじゅう		
19 水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		631 26.8 794 32.1
	オムレツ	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油 大豆油	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		イタリアンドレッシング	
	きのこのクリーム煮	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	しいたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ		生クリーム バター 米粉のホワイトルウ	

日	曜	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 (kcal) たんぱく質 糖質(主) 糖質(副) 糖質(糖)
			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・糖質	
20	木	中華めん 飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		664 26.3 800 31.4
		コーヒート牛乳の素					コーヒート牛乳の素		
		揚げしゅうまい	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 米ぬか油	
		チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
		みそラーメン	ぶた肉 米みそ 豆みそ		にんじん	たまねぎ 根菜ねぎ スイートコーン もやし にんにく	じゃがいもでん粉	ごま油	
25	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		700 30.3 821 33.1
		たらの銀紙焼き	すけとうだら 米みそ				砂糖 水あめ じゃがいもでん粉	マヨネーズ風ドレッシング	
		れんこんサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		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		
26	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		625 26.3 784 32.2
		チキンカツサンド	とり肉 大豆				小麦粉 砂糖 とうもろこしでん粉	米ぬか油 なたね油	
		アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		アーモンド コールスロドレッシング	
		白菜スープ	ベーコン		にんじん	はくさい えのきたけ			
27	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		597 22.2 784 28.6
		肉だんごのケチャップあんかけ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油 なたね油	
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
		サンラータン	とり肉 豆腐		こまつな	しいたけ たけのこ しょうが	じゃがいもでん粉		
28	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		663 30.3 793 35.3
		まぐろと大豆のみそがらめ	まぐろ 大豆 豆みそ			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま	
		おかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ もやし			
		のっぺい汁	ちくわ けずりぶし		にんじん	だいこん 根菜ねぎ ごぼう こんにゃく	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	

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」

●小麦「きぬあかり」

●大豆「フクユタカ」

●はくさい

●なし・・・なしゼリー

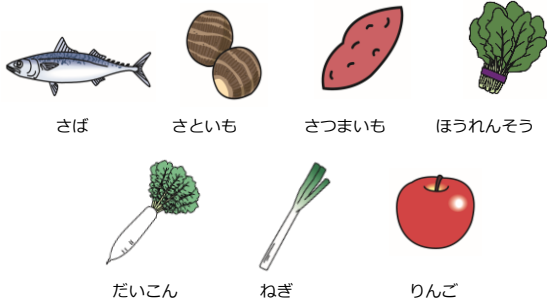
●茶・・・抹茶ふりかけ
- ・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン

・・・スライスパン、ツイストパン、中華めん

・・・水煮大豆



< 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。

18日(火) 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、にんじん、だいこん、豆みそ
- ★青菜あえ・・・はくさい
- ★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、14日(金)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。
※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。