



日曜日	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	
4	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		793 30. 3
		さばのみそ煮	豆みそ・さば				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			
5	水	わかめごはん・飲用牛乳		飲用牛乳・わかめ			ごはん・砂糖		805 30. 4
		ホキフライ・◆中濃ソース	大豆・ホキ				小麦粉 キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
		ひじきの炒め煮	ぶた肉	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
		根菜汁	豆腐・油揚げ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう れんこん			
6	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		805 32. 7
		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	
		棒々鶏（パンパンジー）	とり肉			キャベツ・きゅうり		パンパンジードレッシング	
		麻婆大根	ぶた肉・豆みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・たまねぎ しいたけ・しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
7	金	ラリージャパンリエゾン見学							
10	月	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		841 30. 3
		イタリアンスパゲティ	ショルダーベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ		
		スパニッシュオムレツ	とり肉・鶏卵 かつおだし		かぼちゃ		じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油・なたね油	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パインアップル りんご（生）			
11	火	もみじごはん・飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳	にんじん・みつば		麦ごはん・さつまいも		845 30. 2
		ミンチカツ	大豆・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	
		ふだま汁	豆腐・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきたけ	豆玉ふ		
12	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		814 37. 1
		たらの銀紙焼き	米みそ・すけとうだら				じゃがいもでん粉 砂糖・水あめ	マヨネーズ風ドレッシング	
		ゆかりあえ			こまつな・しそ（粉）	キャベツ・はくさい			
		根菜のそぼろ煮	ぶた肉・はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく ごぼう・しょうが	さといも・砂糖 じゃがいもでん粉		
13	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		833 30. 6
		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 砂糖	米ぬか油・ごま	
		甘酢あえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖		
		のっぺい汁	とり肉・油揚げ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい こんにゃく・しいたけ	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
14	金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		853 29. 1
		さつまいもチップス					さつまいも	米ぬか油	
		ビビンバ丼・みそたれ	ぶた肉・みそたれ		チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま油・ごま	
		中華卵スープ	鶏卵		にんじん	たまねぎ・はくさい スイートコーン 根深ねぎ			
17	月	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		797 36. 2
		コーンフレークチキン	とり肉				コーンフレーク・砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		きのこのクリームスープ	ショルダーベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい かぶ・えのきたけ しめじ		ベシヤメルソースの素 生クリーム・バター	
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・レモン果汁 スイートコーン	砂糖		
18	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		827 34. 6
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
		たくあんあえ			こまつな	キャベツ・たくあん漬		ごま	
		高野豆腐のうま煮	とり肉・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		
19	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		863 30. 2
		さつまいもコロッケ	大豆				小麦粉・さつまいも コーングリッツ 砂糖	なたね油・米ぬか油	
		五目きんぴら	大豆・まぐろ（油漬）		にんじん さやいんげん	れんこん・こんにゃく	砂糖	ごま油	
		具だくさん汁	豆腐・とり肉 けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきたけ			
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		

日曜日	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	
20	木	中華めん・飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		808 30.8
		揚げぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ・しょうが たまねぎ	小麦粉・砂糖 キャッサバでん粉	ラード・米ぬか油	
		切干しだいこんの中華サラダ	ハム		チンゲンサイ	キャベツ 切干しだいこん	砂糖	ごま油	
		豆乳坦々麺	ぶた肉・豆乳・豆みそ		にんじん・にら	もやし・たけのこ しょうが・にんにく		ごま	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
25	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		820 29.5
		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	キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉 砂糖	なたね油・パーム油 ラード・ひまわり油	
		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	マカロニ・砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		白みそ汁	豆腐・米みそ けずりぶし	わかめ	にんじん・葉ねぎ	はくさい	じゃがいも		
26	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		843 30.3
		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	
		チャプチェ	まぐろ（油漬）		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ・砂糖	ごま油・ごま	
		肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・葉ねぎ	はくさい			
27	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		880 30.8
		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・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
		煮みそ	ぶた肉・生揚げ はんぺん・豆みそ けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく ごぼう	砂糖		
		おにまんじゅう					おにまんじゅう		
28	金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		888 30.3
		カレーライス	ぶた肉	チーズ・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ（甘口・辛口）	
		カラフルソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ・えだまめ スイートコーン			
		みかん（生）				みかん（生）			

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
- 小麦「きぬあかり」 ……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、豆みそ
- なし…なしゼリー
- 茶…抹茶ふりかけ



＜今月の季節の食材＞



さば



さといも



さつまいも



だいこん



かぶ



ほうれんそう



ねぎ



みかん



りんご

27日（木） 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、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。

日本型食生活週間 4日(火)～6日(木)



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。

たべまるのおすすめ

今月は、25日(火)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。
※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。