



| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|----|--------------------|---------------------|----------------------|-----------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|
|     |    |                    | 1 群                 | 2 群                  | 3 群             | 4 群                            | 5 群                                           | 6 群                   |                                 |
|     |    |                    | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品      | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 緑黄色野菜           | その他の野菜<br>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                                           |                       | 789<br>30.3                     |
|     |    | すきやき風煮             | ぶた肉・焼き豆腐            |                      |                 | はくさい<br>こんにゃく・根深ねぎ             | 砂糖                                            |                       |                                 |
|     |    | 海藻サラダ              |                     | ひじき・わかめ              | にんじん            | キャベツ・きゅうり                      | 砂糖                                            | ごまドレッシング              |                                 |
|     |    | ★厚焼き卵              | かつお・★鶏卵<br>かつおだし    |                      |                 |                                | キャッサバでん粉<br>砂糖                                | なたね油・パーム油             |                                 |
| 5   | 水  | ★スライスパン・★飲用牛乳      |                     | ★飲用牛乳                |                 |                                | ★スライスパン                                       |                       | 798<br>31.0                     |
|     |    | ミネストローネ            | ショルダーベーコン           |                      | トマト・にんじん<br>パセリ | たまねぎ・にんにく                      | じゃがいも・マカロニ                                    | 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                      |                                               | フレンチドレッシング            |                                 |
|     |    | フィッシュサンド<br>◇中濃ソース | 大豆・すけとうだら           |                      |                 |                                | 小麦粉<br>キャッサバでん粉                               | えごま油・米ぬか油             |                                 |
| 6   | 木  | ごはん・★飲用牛乳          |                     | ★飲用牛乳                |                 |                                | ごはん                                           |                       | 804<br>29.9                     |
|     |    | 肉じゃが               | ぶた肉                 |                      | にんじん            | たまねぎ・しらたき                      | じゃがいも・砂糖                                      |                       |                                 |
|     |    | たくあんあえ             |                     |                      |                 | キャベツ<br>たくあん漬・きゅうり             | 砂糖                                            | ごま                    |                                 |
|     |    | 花型はんぺん             | すけとうだら<br>このしろ      |                      | にんじん            | キャベツ<br>スイートコーン                | じゃがいもでん粉<br>キャッサバでん粉<br>砂糖                    | 大豆油・なたね油              |                                 |
| 7   | 金  | ★米粉パン・★飲用牛乳        |                     | ★飲用牛乳                |                 |                                | ★米粉パン                                         |                       | 809<br>33.0                     |
|     |    | 焼きそば               | ぶた肉・いか・ちくわ          |                      | にんじん            | キャベツ・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<br>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<br>ほうれんそう  | たまねぎ<br>スイートコーン                | 小麦粉・砂糖                                        | ラード                   |                                 |
| 10  | 月  | ごはん・★飲用牛乳          |                     | ★飲用牛乳                |                 |                                | ごはん                                           |                       | 815<br>31.3                     |
|     |    | キムチ入りみそ汁           | ぶた肉・豆みそ<br>けずりぶし    |                      | にんじん            | キムチ・だいこん<br>こんにゃく・ごぼう<br>えのきたけ |                                               |                       |                                 |
|     |    | 昆布あえ               |                     | こんぶ                  | にんじん            | キャベツ・もやし                       | 砂糖                                            |                       |                                 |
|     |    | レバーと大豆のごまがらめ       | とり肉・大豆<br>とりレバー     |                      |                 |                                | とうもろこしでん粉<br>じゃがいもでん粉<br>砂糖                   | 米ぬか油・ごま               |                                 |
| 11  | 火  | 麦ごはん・★飲用牛乳         |                     | ★飲用牛乳                |                 |                                | 麦ごはん                                          |                       | 890<br>29.6                     |
|     |    | ★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<br>（★甘口・辛口）     |                                 |
|     |    | チキンサラダ             | とり肉（蒸）              |                      | にんじん            | キャベツ・きゅうり                      |                                               | フレンチドレッシング            |                                 |
|     |    | みかん（生）             |                     |                      |                 | みかん（生）                         |                                               |                       |                                 |
| 12  | 水  | ごはん・★飲用牛乳          |                     | ★飲用牛乳                |                 |                                | ごはん                                           |                       | 791<br>29.7                     |
|     |    | 八杯汁                | 豆腐・けずりぶし            | こんぶ                  | にんじん            | だいこん・ごぼう<br>根深ねぎ               | さといも<br>じゃがいもでん粉                              |                       |                                 |
|     |    | 和風サラダ<br>◇和風ドレッシング | まぐろ（油漬）             |                      | ほうれんそう<br>にんじん  | キャベツ                           | 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                          |                                               |                       |                                 |
| 13  | 木  | 三河赤鶏五目ごはん<br>★飲用牛乳 | とり肉・油揚げ             | ★飲用牛乳                | にんじん            | ごぼう・しいたけ                       | ごはん・砂糖                                        | 大豆油                   | 813<br>29.2                     |
|     |    | 呉汁                 | 大豆・米みそ<br>油揚げ・けずりぶし |                      |                 | だいこん<br>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<br>レモン果汁              | 砂糖                                            | ごま                    |                                 |
|     |    | わんぱくじゃこ天           | ウインナー               | ちりめんじゃこ              | にんじん・葉ねぎ        | たまねぎ                           | 小麦粉                                           | 米ぬか油                  |                                 |
| 14  | 金  | ごはん・★飲用牛乳          |                     | ★飲用牛乳                |                 |                                | ごはん                                           |                       | 833<br>28.2                     |
|     |    | ★八宝菜               | ★うずら卵・ぶた肉<br>いか     |                      | チンゲンサイ<br>にんじん  | たまねぎ・はくさい<br>もやし               | じゃがいもでん粉                                      |                       |                                 |
|     |    | 中華あえ               |                     |                      | にんじん            | キャベツ・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<br>米粉・じゃがいも<br>じゃがいもでん粉<br>キャッサバでん粉 | ショートニング<br>米ぬか油       |                                 |
| 17  | 月  | 麦ごはん・★飲用牛乳         |                     | ★飲用牛乳                |                 |                                | 麦ごはん                                          |                       | 864<br>28.2                     |
|     |    | 豚丼                 | ぶた肉                 |                      | にんじん            | たまねぎ・しらたき<br>しょうが              | 砂糖                                            |                       |                                 |
|     |    | おひたし               | 油揚げ                 |                      | にんじん<br>ほうれんそう  | キャベツ                           | 砂糖                                            |                       |                                 |
|     |    | さつまいもコロッケ          | 大豆                  |                      |                 |                                | 小麦粉・さつまいも<br>コーングリッツ・砂糖                       | なたね油・米ぬか油             |                                 |
| 18  | 火  | ごはん・★飲用牛乳          |                     | ★飲用牛乳                |                 |                                | ごはん                                           |                       | 790<br>30.8                     |
|     |    | 米粉だんご汁             | けずりぶし               |                      | にんじん            | はくさい・だいこん<br>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<br>★鶏卵・かつお節 |                      | にんじん            | たまねぎ・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<br>砂糖                                |                       |                                 |
| 19  | 水  | ★ツイストパン・★飲用牛乳      |                     | ★飲用牛乳                |                 |                                | ★ツイストパン                                       |                       | 817<br>32.2                     |
|     |    | ★かぶのクリームスープ        | ショルダーベーコン           | ★牛乳・★脱脂粉乳<br>★チーズ    | にんじん            | たまねぎ・かぶ                        |                                               | ★ベシャメルソースの素<br>★生クリーム |                                 |
|     |    | コーンサラダ             |                     |                      |                 | キャベツ・きゅうり<br>スイートコーン           |                                               | 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                 |                                 |

| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|----|-------------------------|------------------------------|----------------------|----------------|------------------------------------------|------------------------------|------------------------|---------------------------------|
|     |    |                         | 1群                           | 2群                   | 3群             | 4群                                       | 5群                           | 6群                     |                                 |
|     |    |                         | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品               | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 緑黄色野菜          | その他の野菜<br>果物・きのこ                         | 穀類・いも・砂糖                     | 油脂・種実                  |                                 |
| 20  | 木  | ごはん・★飲用牛乳               |                              | ★飲用牛乳                |                |                                          | ごはん                          |                        | 878<br>30.3                     |
|     |    | 煮みそ                     | ぶた肉・生揚げ<br>はんぺん・豆みそ<br>けずりぶし | こんぶ                  | にんじん           | だいこん<br>こんにやく・ごぼう                        | 砂糖                           |                        |                                 |
|     |    | 青菜あえ                    |                              |                      | にんじん・菜めし粉      | キャベツ・はくさい<br>もやし                         |                              |                        |                                 |
|     |    | めひかりフライ                 | 大豆・めひかり                      |                      |                |                                          | 小麦粉<br>とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉 | 米ぬか油                   |                                 |
|     |    | おにまんじゅう                 |                              |                      |                |                                          | おにまんじゅう                      |                        |                                 |
| 25  | 火  | ごはん・★飲用牛乳               |                              | ★飲用牛乳                |                |                                          | ごはん                          |                        | 815<br>31.0                     |
|     |    | ★かきたま汁                  | 豆腐・★鶏卵・とり肉<br>かまぼこ・けずりぶし     |                      | みつば            |                                          | じゃがいもでん粉                     |                        |                                 |
|     |    | ひじきサラダ<br>◇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<br>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<br>キャッサバでん粉<br>砂糖  | なたね油・パーム油<br>ラード・ひまわり油 |                                 |
| 26  | 水  | 中華めん・★飲用牛乳              |                              | ★飲用牛乳                |                |                                          | 中華めん                         |                        | 773<br>30.5                     |
|     |    | しょうゆラーメン                | ぶた肉・なると                      |                      | にんじん           | もやし・たけのこ<br>根深ねぎ<br>スイートコーン<br>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）                      |                      | チンゲンサイ<br>にんじん | キャベツ                                     |                              | 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<br>たまねぎ・にんにく                   | 小麦粉<br>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）                |                        |                                 |
| 27  | 木  | ごはん・★飲用牛乳               |                              | ★飲用牛乳                |                |                                          | ごはん                          |                        | 790<br>31.4                     |
|     |    | いものこ汁                   | けずりぶし                        |                      | にんじん           | だいこん・ごぼう<br>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<br>豆みそ               |                      | にんじん           | キャベツ                                     | 砂糖                           | 米ぬか油                   |                                 |
|     |    | さけフライ                   | 大豆・さけ                        |                      |                |                                          | 小麦粉<br>とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉 | 米ぬか油                   |                                 |
|     |    | 抹茶ふりかけ                  |                              |                      |                |                                          | 抹茶ふりかけ                       |                        |                                 |
| 28  | 金  | ★りんごパン・★飲用牛乳            |                              | ★飲用牛乳                |                |                                          | ★りんごパン                       |                        | 837<br>30.8                     |
|     |    | ポークビーンズ                 | 大豆・ぶた肉<br>ベーコン               |                      | にんじん           | たまねぎ                                     | じゃがいも・砂糖                     |                        |                                 |
|     |    | コールスローサラダ               |                              |                      |                | キャベツ・きゅうり<br>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・いわし<br>あじ・たら・たちうお      |                      |                | たまねぎ                                     | 小麦粉・砂糖                       | 大豆油                    |                                 |

## 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」 ……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>



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

### 20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、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、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。

※★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。

北部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●