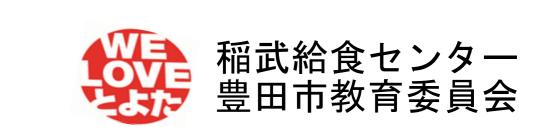
2025年度 11月





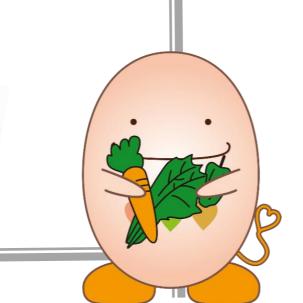
日	曜E	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 1群 2群		緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 4群		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 5群 6群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			魚·肉·卵 豆·豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	(g) — 小学校(上) 中学校(下)
		ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		661
4		いわしの梅煮	いわし		にんじん ほうれんそう	梅干し	砂糖 じゃがいもでん粉 ごま		30.7
•		ほうれんそうのごまあえ				もやし		ごま	810 36.4
		すき焼き風煮	ぶた肉 焼き豆腐			はくさい えのきたけ 根深ねぎ しらたき	生ふ砂糖		
		りんごパン 飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		653
5	水	オムレツ (鶏卵				とうもろこしでん粉	大豆油	26.9
		かんきつサラダ				キャベツ きゅうり みかん		かんきつドレッシング	840 33.3
		ポークビーンズ	ぶた肉大豆		にんじん	たまねぎグリンピース	じゃがいも 砂糖		
		キムチチャーハン 飲用牛乳	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん 葉ねぎ	たくあん漬キムチ	麦ごはん 小麦粉 砂糖	ごま油ごま	671
6	木		大豆 すけとうだら 豆腐			とうもろこし たまねぎ	じゃがいもでん粉	ラード 米ぬか油	24.3
		冬瓜スープ(卵入り)	鶏卵			とうがん 根深ねぎ	じゃがいもでん粉		873
		プチゼリー(アセロラ)		金加什 ····································			プチゼリー (アセロラ)		
		ごはん 飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮	とりレバー とり肉	飲用牛乳			さつまいも 砂糖	米ぬか油	683
7	金		(こうレハ (こり)へ)			もやし キャベツ きゅうり	じゃがいもでん粉砂糖	でま	27
,		つくね汁	肉だんご けずりぶし		にんじん	しょうが 根深ねぎ はくさい			844
		抹茶ふりかけ	ミックスみそ				抹茶ふりかけ		32.2
		えびピラフ 飲用牛乳	えび ベーコン	飲用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ	麦ごはん	オリーブ油	708
10			鶏卵 八ム	チーズ			砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油パーム油	28
		豆乳コーンスープ	とり肉 豆乳		パセリ	たまねぎ スイートコーン		ホワイトルウ	
		ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
		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	722 24.9
11	火	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ もやし	砂糖		874
		生揚げのみそ炒め	とり肉 生揚げ 豆みそ		にんじん	たまねぎ、根深ねぎ、しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		29.3
		米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		621
1 7	76	タンドリーチキン	とり肉			にんにく	じゃがいも 小麦粉		631 29.1
12	水	クルトンサラダ				キャベツ きゅうり スイートコーン	クルトン	コーンクリーミードレッシング	809
		白菜スープ本	肉だんご		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ			36.8
		ごはん飲用牛乳型		飲用牛乳			ごはん		
		さばのみそ煮食	さば 豆みそ				砂糖		663
13	木		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	800
		八杯汁	豆腐 けずりぶし	こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ	さといも じゃがいもでん粉		31.9
		なしゼリー				なしゼリー			
		ひじきと干しえびのまぜごはん 飲用牛乳 間	油揚げ	ひじき 干しえび 飲用牛乳	にんじん		麦ごはん 砂糖	ごま	676
14	金	磯香あえ		のり	こまつな	もやし キャベツ	砂糖	ごま	28.9
		高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐 ぶた肉 鶏卵		にんじん さやいんげん	たまねぎこんにゃく	じゃがいも砂糖		808
		乾燥小魚		かたくちいわし			水あめ 砂糖		
		ごはん飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		696
17	月		とり肉			にんにく しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	27.3
		茎わかめサラダ		くきわかめ		きゅうり キャベツ		ごま ごまドレッシング	_ _
		さといものみそ汁	豆腐 けずりぶし 米みそ		にんじん	だいこん根深ねぎ	さといも		
		もみじごはん飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳	にんじん みつば		ごはん さつまいも		668
18	火		ボキ 鶏卵 かまぼこ	ا ما ما			米粉	米ぬか油	806
		かきたま汁	豆腐 けずりぶし	わかめ		たまねぎしいたけ	じゃがいもでん粉		39

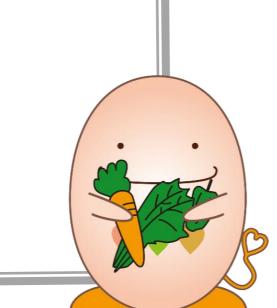
		耐立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品		緑のグループ。 主に体の調子を整えるもとになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー
日	曜E		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal) たんぱく質 (g) 小学校(上)
			魚·肉·卵 豆·豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂·種実	中学校(下)
		ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		654
10	-14	ウインナー	ウインナー						24.3
19	水	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		サウザンアイランドドレッシング	863
		さつまいものクリーム煮	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ	さつまいも	生クリーム ベシャメルソース	31.5
		中華めん 飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		690 26.4 809 30.7
		とんこつラーメン	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 根深ねぎ しょうが にんにく	じゃがいもでん粉		
20	木	春巻き	ぶた肉		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 水あめ じゃがいもでん粉	米ぬか油 大豆油 ごま油	
		中華サラダ	まぐろ(油漬)		にんじん チンゲンサイ	きゅうり はくさい		バンバンジードレッシング	
		豆乳パンナコッタ(いちご)					豆乳パンナコッタ(いちご)		
		ごはん 飲用牛乳 たべまるの おすすめ		飲用牛乳			ごはん		670
25	火	ハンバーグのおろしソースかけ	牛肉 豚肉 とり肉			だいこん たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉 砂糖		26.3
		キャベツとささみのマヨあえ	とり肉			キャベツ きゅうり スイートコーン		マヨネーズ風ドレッシング	804
		のつぺい汁	ちくわ けずりぶし		にんじん	だいこん 根深ねぎ ごぼう こんにゃく	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
		スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		657
26	水	ポークチャップサンド	ぶた肉		トマトピューレ	たまねぎ ぶなしめじ	小麦粉	なねた油	28.9
		フレンチサラダ				キャベツ きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	822 35.4
		かぶのポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎかぶ	じゃがいも		
		ごはん飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		announced.
		めひかりフライあいち県民の日献立	めひかり				小麦粉	米ぬか油	727 27.2
27	木	青菜あえ 煮みそ 11.27 あいち県民。日	~~~		にんじん 菜めし粉	はくさい キャベツ もやし			862
		煮みそ あいち県民の日	ぶた肉 生揚げ さつま揚げ けずりぶし 豆みそ	こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく	砂糖		31.1
		おにまんじゅう					おにまんじゅう		
28		麦ごはん飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		684
	金	ふわふわキーマカレー	ぶた肉 大豆 豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース		カレールウ(甘口)	25.2
	717	ツナサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロードレッシング	831
		みかん(生)				みかん(生)			30.1

11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

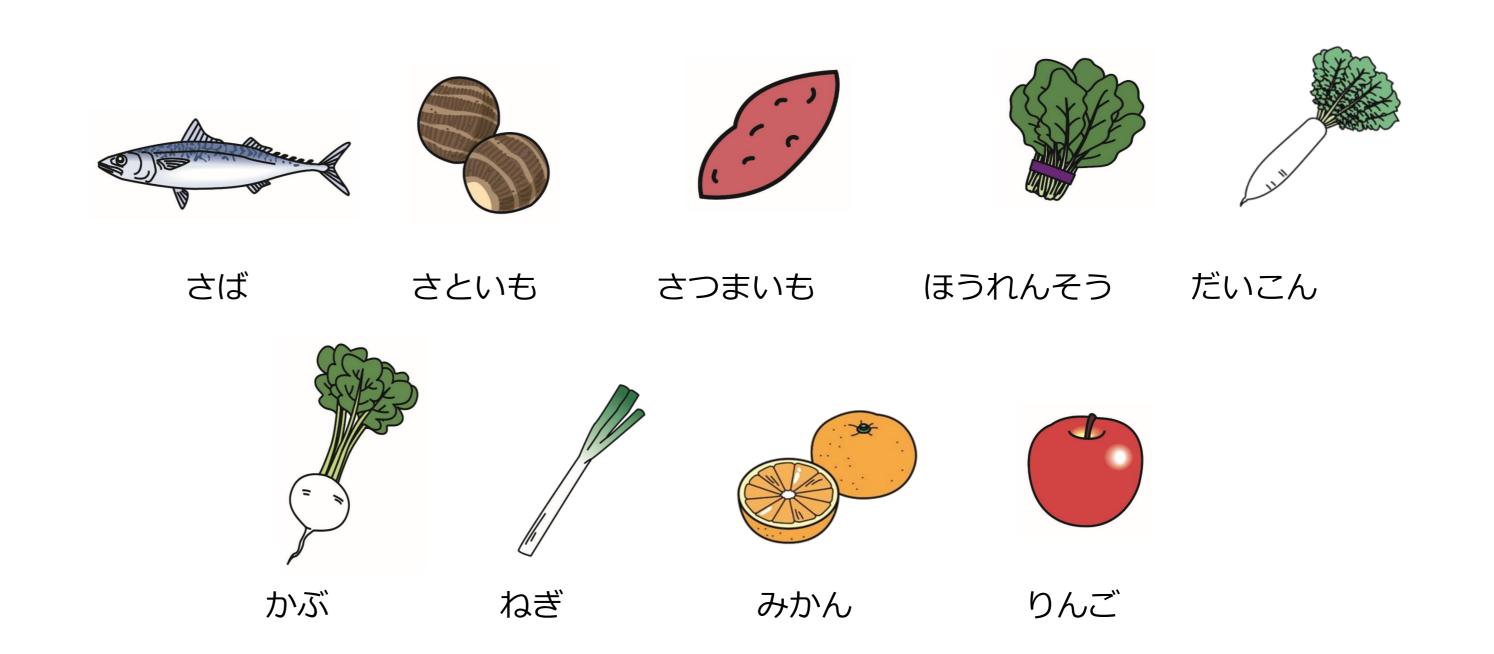
豊田の農産物

- ●米「大地の風」
- •••ごはん、麦ごはん、米粉パン
- ●小麦「きぬあかり」 ●大豆「フクユタカ」
- •••スライスパン、ツイストパン、中華めん •••水煮大豆
- ●はくさい・・・キムチ
- ●なし・・・なしゼリー ●茶・・・抹茶ふりかけ 41111
- ●だいこん
- ●さといも





<今月の季節の食材>



日本型食生活週間

11日(火)~17日(月)

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。

あいち県民の日献立 27日(木)



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…だいこん、生揚げ、ぶた肉**
- **★**めひかりフライ…**めひかり**
- ★青菜あえ…**もやし、キャベツ、はくさ**い
- ★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。









▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから