



学校給食献立一覧表



稲武給食センター
豊田市教育委員会

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) 小学校(上) 中学校(下)
			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		661 30.7 810 36.4
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖 じゃがいもでん粉		
		ほうれんそうのごまあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	
		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		
5	水	りんごパン 飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		653 26.9 840 33.3
		オムレツ	鶏卵				とうもろこしでん粉	大豆油	
		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	
		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		
6	木	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	ごま油 ごま	671 24.3 873 30.1
		揚げコーンしゅうまい	大豆 すけとうだら 豆腐			とうもろこし たまねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉	ラード 米ぬか油	
		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		
		プチゼリー(アセロラ)					プチゼリー (アセロラ)		
7	金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		683 27 844 32.2
		レバーとさつまいもの甘辛煮	とりレバー とり肉				さつまいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		ごま酢あえ				もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま	
		つくね汁	肉だんご けずりぶし ミックスみそ		にんじん	根深ねぎ はくさい			
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		
10	月	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 28 — —
		ハムチーズピカタ	鶏卵 ハム	チーズ			砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油 パーム油	
		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इटルウ	
11	火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		722 24.9 874 29.3
		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	
		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		
		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		
12	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		631 29.1 809 36.8
		タンドリーチキン		とり肉		にんにく	じゃがいも 小麦粉		
		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	
		白菜スープ	肉だんご		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ			
13	木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		663 27.1 800 31.9
		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	ごぼう だいこん 根深ねぎ	さといも じゃがいもでん粉		
		なしゼリー				なしゼリー			
14	金	ひじきと干しえびのまぜごはん 飲用牛乳	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 28.9 808 34
		磯香あえ		のり	こまつな	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
		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		
		乾燥小魚		かたくちいわし			水あめ 砂糖		
17	月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		696 27.3 — —
		とり肉の唐揚げ	とり肉			にんにく しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		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		
18	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		ごはん さつまいも		668 33.2 806 39
		ホキフライ	ホキ				米粉	米ぬか油	
		かきたま汁	鶏卵 かまぼこ 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		

日本型食生活週間



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) 小学校(上) 中学校(下)
			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	
19	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		654 24.3 863 31.5
		ウインナー	ウインナー						
		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	
		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 ベシヤメルソース	
20	木	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		
		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)		
25	火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		670 26.3 804 30.4
		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		
		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	
		のっぺい汁	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	
26	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		657 28.9 822 35.4
		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	ななた油	
		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	
		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		
27	木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		727 27.2 862 31.1
		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	はくさい キャベツ もやし			
		煮みそ	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		
		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		684 25.2 831 30.1
		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)	
		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	
		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」

●小麦「きぬあかり」

●大豆「フクユタカ」

●はくさい…キムチ

●なし…なしゼリー

●だいこん

…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

●茶…抹茶ふりかけ

●さといも

WE LOVE 豊田

＜今月の季節の食材＞

さば

さといも

さつまいも

ほうれんそう

だいこん

かぶ

ねぎ

みかん

りんご

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。

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…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。

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