



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		789 30.3
		すきやき風煮	ぶた肉・焼き豆腐			はくさい・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 かつおだし				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
5	水	スライSPAN・飲用牛乳		飲用牛乳			スライSPAN		798 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 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 ◇中濃ソース	大豆・すけとうだら				小麦粉 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 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・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 このしろ		にんじん	キャベツ スイートコーン	じゃがいもでん粉 砂糖 キャッサバでん粉	大豆油・なたね油	
7	金	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		817 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 チーズ	にんじん	たまねぎ・かぶ		ベシャメルソースの素 生クリーム	
		コーンサラダ				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	
		とり肉のハーブ焼き	とり肉		バジル・パセリ			オリーブ油	
10	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		815 31.3
		キムチ入りみそ汁	ぶた肉・豆みそ けずりぶし		にんじん	キムチ・だいこん こんにゃく・ごぼう 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 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	
11	火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		890 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 (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 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 根深ねぎ	さといも じゃがいもでん粉		
		和風サラダ ◇和風ドレッシング	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	
		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・飲用牛乳	とり肉・油あげ	飲用牛乳	にんじん	ごぼう・しいたけ	ごはん・砂糖	大豆油	813 29.2
		呉汁	大豆・米みそ・油揚げ けずりぶし			だいこん・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 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 28.2
		八宝菜	うずら卵 ぶた肉・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい 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 米粉・じゃがいも じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	ショートニング 米ぬか油	
17	月	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		864 28.2
		豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
		おひたし	油揚げ		にんじん 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 コーングリッツ さつまいも・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 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 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 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 砂糖		
19	水	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		809 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 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 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	

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	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		878 30.3
		煮みそ	あいち県民の日献立		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
		青菜あえ					にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし	
		めひかりフライ			大豆・めひかり			小麦粉 とうもろこしでん粉 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 31.0
		かきたま汁	たべまるの おすすめ		豆腐・鶏卵・かまぼこ とり肉・けずりぶし		みつば	じゃがいもでん粉	
		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	砂糖
		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 キャッサバでん粉 砂糖
26	水	りんごパン・飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		837 30.8
		ポークビーンズ			大豆・ぶた肉 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 スイートコーン	
		さかなナゲット			大豆・いか・あじ たら・たちうお いわし			たまねぎ	小麦粉・砂糖
27	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		790 31.4
		いものこ汁			けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 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 豆みそ		にんじん	キャベツ	砂糖
		さけフライ			大豆・さけ			小麦粉 キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油
		抹茶ふりかけ						抹茶ふりかけ	
28	金	中華めん・飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		773 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 根深ねぎ スイートコーン しょうが・にんにく	じゃがいもでん粉
		チンゲンサイのあえもの			まぐろ（油漬）		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	
		揚げぎょうざ			大豆・ぶた肉		にら	キャベツ・しょうが たまねぎ・にんにく	小麦粉 じゃがいもでん粉
		豆乳パンナコッタ（いちご）							豆乳パンナコッタ（いちご）

11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

●米「大地の風」
●小麦「きぬあかり」
●大豆「フクユタカ」
●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

…ごはん、麦ごはん、米粉パン
三河赤鶏五目ごはん
…スライスパン、ツイストパン、中華めん
…水煮大豆、豆腐、油揚げ
生揚げ、焼き豆腐



さば

















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」を知ることが出来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。

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。



検索

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから