



給食献立一覧表



日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 食ごと食べる魚・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	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	いかの香味揚げ	いか すけとうだら 大豆	あおさ		たまねぎ	じゃがいもでん粉 小麦粉 とうもろこしでん粉	なたね油 米ぬか油
	うま塩キャベツ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく		ごま油 ごま
	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん	たけのこ 根深ねぎ	ワンタン皮	ごま油
5水	りんごパン 飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン	
	手作りマカロニグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	パセリ	しめじ たまねぎ	マカロニ 小麦粉	米粉のホワイトルウ
	ツナサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ きゅうり		コーンクリームドレッシング
	大麦と野菜のスープ	ベーコン とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	押麦	
6木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖 じゃがいもでん粉	
	切干しだいこんのごまヨサダ	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり レモン果汁		マヨネーズ風ドレッシング ごま
	肉だんご汁	肉だんご 油揚げ		にんじん	根深ねぎ だいこん はくさい	じゃがいもでん粉	
7金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	レバーとさつまいもの甘辛煮	とり肉 とりレバー				さつまいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油
	こまつなとツナのあえもの	まぐろ(油漬)		こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	
	具だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	はくさい だいこん		
10月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	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	だいこん 根深ねぎ ごぼう	さといも じゃがいもでん粉	
11火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ	
	卵と豆腐のしんじょ	すけとうだら 鶏卵 豆腐		にんじん	グリーンピース	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉	大豆油
	ひじきの炒め煮	大豆 まぐろ(油漬)	ひじき	にんじん	しいたけ たけのこ こんにやく	砂糖	なたね油
12水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	
	さつまいもコロケ	大豆				さつまいも 小麦粉 砂糖 コーングリッツ	なたね油 米ぬか油
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり スイートコーン		コールスロドレッシング
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト トマトピューレー	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ	オリーブ油
13木	わかめごはん 飲用牛乳		わかめ 飲用牛乳			ごはん 砂糖	
	けんちんの含め煮	豆腐 油揚げ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖 じゃがいもでん粉	とうもろこし油
	ごぼうサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	ごぼう キャベツ	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング
	さといものみそ汁	とり肉 豆腐 米みそ		にんじん	だいこん 根深ねぎ	さといも	
14金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	ハンバーグのおろしソース かけ	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ だいこん	砂糖 キャッサバでん粉	ラード パーム油 なたね油 ひまわり油
	ごまじゃこサラダ		しらす干し		キャベツ きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま油 ごま
	あおさ汁 <small>たべまるのおすすめ</small>	ぶた肉 豆腐 米みそ	あおさ	にんじん 葉ねぎ			
18火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	めひかりフライ <small>あいち県民の日献立</small>	めひかり				小麦粉	米ぬか油
	青菜あえ <small>11.27 あら県民日</small>			にんじん	キャベツ はくさい もやし 菜めし粉		
	煮みそ	ぶた肉 生揚げ 豆腐 けずりぶし	こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん ごぼう	砂糖	
19水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン	
	オムレツ	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油 大豆油
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		イタリアンドレッシング
	きのこのクリーム煮	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	しいたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ		生クリーム バター 米粉のホワイトルウ



日
本
型
食
生
活
週
間

日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 食ごと食べる魚・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	
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素	
	揚げしゅうまい	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ	小麦粉 砂糖	ラード 米ぬか油
	チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま
	みそラーメン	ぶた肉 米みそ 豆みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ スイートコーン もやし にんにく	じゃがいもでん粉	ごま油
25 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	たらの銀紙焼き	すけとうだら 米みそ				砂糖 水あめ じゃがいもでん粉	マヨネーズ風ドレッシング
	れんこんサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング
	生揚げと野菜のうま煮	生揚げ とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	
26 水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
	チキンカツサンド	とり肉 大豆				小麦粉 砂糖 とうもろこしでん粉	米ぬか油 なたね油
	キャロットサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロウドレッシング
	白菜スープ	ベーコン		にんじん	はくさい えのきたけ		
27 木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	肉だんごのケチャップあんかけ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油 なたね油
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油
	サンラータン	とり肉 豆腐		こまつな	しいたけ たけのこ しょうが	じゃがいもでん粉	
28 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	まぐろと大豆のみそがらめ	まぐろ 大豆 豆みそ			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま
	おかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ もやし		
	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

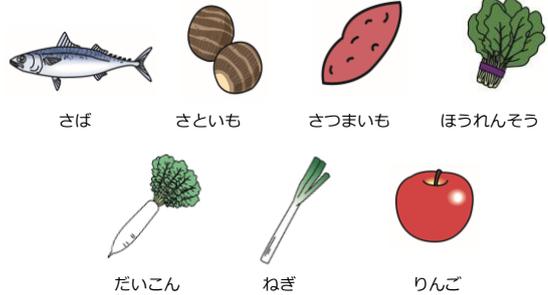
11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

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
 - 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
・・・スライスパン、ツイストパン、中華めん
・・・水煮大豆



<今月の季節の食材>



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、14日(金)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。

18日(火) 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)
- ★煮みそ…ぶた肉、にんじん、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

煮みそは、愛知県の郷土料理です。



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欄順になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。
※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。