



日曜日	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)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻		色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物		米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類		
4	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		522 20.6
		さばのみそ煮	豆みそ・さば				砂糖		
		和風サラダ	まぐろ（油漬）		キャベツ・ほうれんそう・にんじん		和風ドレッシング・砂糖		
		八杯汁	豆腐・けずりぶし・こんぶ		だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう		さといも・じゃがいもでん粉		
		なしゼリー			なしゼリー				
5	水	わかめごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・わかめ				ごはん・砂糖		526 20.7
		ホキフライ・◆中濃ソース	大豆・ホキ				小麦粉・米ぬか油 キャッサバでん粉・とうもろこしでん粉		
		ひじきの炒め煮	ぶた肉・ひじき		にんじん		じゃがいも・砂糖・米ぬか油		
		根菜汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし		だいこん・にんじん・ごぼう・れんこん 葉ねぎ				
6	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		494 21.0
		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		
		棒々鶏（バンバンジー）	とり肉		キャベツ・きゅうり		バンバンジードレッシング		
		麻婆大根	ぶた肉・豆みそ		だいこん・たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しいたけ・しょうが		じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油		
7	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		530 21.8
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・あおのり				小麦粉・米ぬか油		
		ごまあえ	油揚げ		もやし・キャベツ・こまつな		ごま・砂糖		
		親子煮	鶏卵・とり肉		たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・しいたけ		じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉		
10	月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳				ツイストパン		526 19.8
		イタリアンスパゲティ	ショルダーベーコン		たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム		スパゲティ		
		スパニッシュオムレツ	とり肉・鶏卵・かつおだし		かぼちゃ		じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油・なたね油		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		りんご（生）・パイナップル				
11	火	もみじごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉		にんじん・みつば		麦ごはん・さつまいも		553 22.0
		ミンチカツ	大豆・ぶた肉		たまねぎ		小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・砂糖・なたね油・米ぬか油		
		ふだま汁	豆腐・けずりぶし		だいこん・にんじん・えのきたけ・葉ねぎ		豆玉ふ		
12	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		550 26.3
		かつおの煮つけ	かつお・かつお節		しょうが		じゃがいもでん粉・砂糖		
		ゆかりあえ			キャベツ・はくさい・こまつな・しそ（粉）				
		根菜のそぼろ煮	ぶた肉・はんぺん		だいこん・にんじん・こんにゃく さやいんげん・ごぼう・しょうが		さといも・じゃがいもでん粉・砂糖		
13	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		556 21.7
		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 米ぬか油・砂糖・ごま		
		甘酢あえ			キャベツ・にんじん・ほうれんそう		砂糖		
		のっぺい汁	とり肉・油揚げ・けずりぶし		だいこん・はくさい・こんにゃく・にんじん 葉ねぎ・しいたけ		さといも・じゃがいもでん粉・ごま油		
14	金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				麦ごはん		588 20.6
		さつまいもチップス					さつまいも・米ぬか油		
		ビビンバ丼・みそたれ	ぶた肉・みそたれ		もやし・チンゲンサイ・にんじん		ごま油・ごま・砂糖		
		中華卵スープ	鶏卵		たまねぎ・はくさい・にんじん スイートコーン・根深ねぎ				
17	月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳				米粉パン		532 24.3
		コーンフレークチキン	とり肉				コーンフレーク・マヨネーズ風ドレッシング 砂糖		
		きのこのクリームスープ	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳・チーズ		たまねぎ・はくさい・かぶ・にんじん えのきたけ・しめじ・パセリ		ベシamelソースの素・生クリーム・バター		
		サワーキャベツ			キャベツ・にんじん・スイートコーン レモン果汁		砂糖		
18	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		562 24.7
		いわしの梅煮	いわし		梅干し		じゃがいもでん粉・砂糖		
		たくあんあえ			キャベツ・こまつな・たくあん漬		ごま		
		高野豆腐のうま煮	とり肉・凍り豆腐・けずりぶし		たまねぎ・にんじん・さやいんげん		じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉		
19	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		577 21.6
		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		
		五目きんぴら	大豆・まぐろ（油漬）		れんこん・こんにゃく・にんじん さやいんげん		砂糖・ごま油		
		具だくさん汁	豆腐・とり肉・けずりぶし		だいこん・にんじん・葉ねぎ・えのきたけ				
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		
20	木	中華めん・飲用牛乳	飲用牛乳				中華めん		555 21.8
		揚げぎょうざ	ぶた肉		にら・キャベツ・しょうが・たまねぎ		小麦粉・砂糖・キャッサバでん粉・ラード 米ぬか油		
		切干しだいこんの中華サラダ	ハム		キャベツ・チンゲンサイ・切干しだいこん		ごま油・砂糖		
		豆乳みそラーメン	ぶた肉・豆乳・豆みそ		もやし・にんじん・たけのこ・にら しょうが・にんにく		ごま		
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
25	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		536 19.8
		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		キャッサバでん粉・とうもろこしでん粉・砂糖 なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油		
		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		マカロニ・砂糖・マヨネーズ風ドレッシング		
		白みそ汁	豆腐・米みそ・けずりぶし・わかめ		はくさい・にんじん・葉ねぎ		じゃがいも		



日本型食生活週間

たべまるの
おすすめ



日曜日	曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
26	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	541 20.1
		とり肉のケチャップソースかけ	とり肉・豆みそ	にんにく	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
		チャプチェ	まぐろ（油漬）	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しいたけ	はるさめ・砂糖・ごま油・ごま	
		肉だんごのスープ	肉だんご	はくさい・にんじん・葉ねぎ		
27	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	510 20.0
		めひかりフライ	めひかり		小麦粉・米ぬか油	
		青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉		
		煮みそ	ぶた肉・生揚げ・はんぺん・豆みそ けずりぶし・こんぶ	だいこん・こんにゃく・にんじん・ごぼう	砂糖	
28	金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	588 20.0
		カレーライス	ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（甘口・辛口）	
		カラフルソテー	ウインナー	キャベツ・にんじん・えだまめ スイートコーン		
		みかん（生）		みかん（生）		

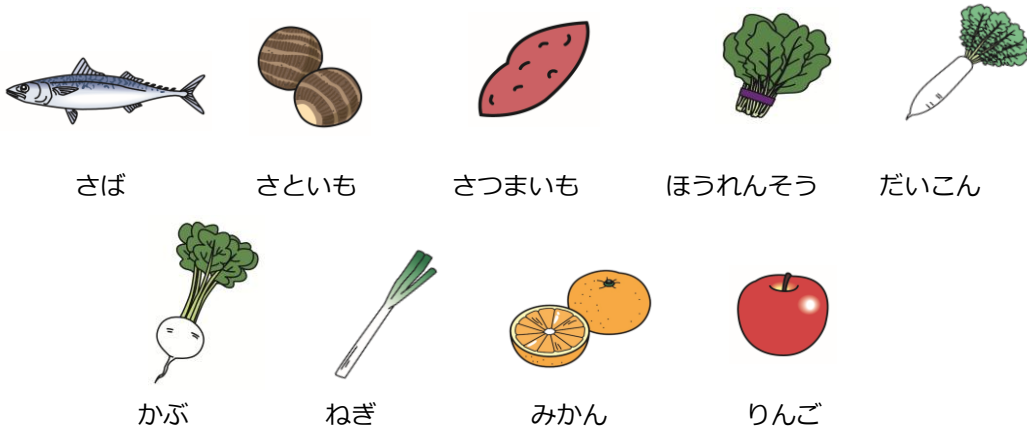
11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」・・・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、豆みそ
- なし・・・なしゼリー
- 茶・・・抹茶ふりかけ



< 今月の季節の食材 >



日本型食生活週間

4日(火)～7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。



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）
- ★煮みそ…ぶた肉、生揚げ、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。
※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、配膳する時に使用します。