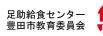
2025年度 12月

学校給食献立一覧表

中学校





| -         | 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                               |  |  |  |
|-----------|---|--|---|---|--|--|-------------------------|-------------------------------------|--|--|--|
| 日日        |   | <b>1群</b><br>魚·肉·卵   | 2 <b>群</b>  | 3群  | <b>4 群</b><br>その他の野菜   | 5群   | 6群                      | (kcal)<br>- たんぱく質<br>(g)            |  |  |  |
|           | 11 t -t 0. At 17 t -11  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品   | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻  | 緑黄色野菜   | 果物・きのこ   | 穀類・いも・砂糖   | 油脂・種実                   |                                     |  |  |  |
|           | りんごパン・飲用牛乳  | 7=3.47#1   | 飲用牛乳  |   |  | りんごパン  |                         | -                                   |  |  |  |
| 1 月       | フランクフルト   | フランクフルト  |   |   | カリフラワー   |  |                         | 827<br>33. 0                        |  |  |  |
| מןי       | <b>花野菜サラダ</b>   |  |   | ブロッコリー  | キャベツ<br>スイートコーン  |  | コーンクリーミードレッシング          |                                     |  |  |  |
|           | 冬野菜のクリーム煮   | とり肉  | 牛乳・脱脂粉乳<br>チーズ  | にんじん・パセリ  | たまねぎ・かぶ<br>はくさい・しめじ  |  | ベシャメルソースの素<br>牛クリーム・バター |                                     |  |  |  |
|           | ごはん・飲用牛乳  | -  | 飲用牛乳  |   | 12 ( 20 20)  | ごはん  | Ξ/9-Δ-//                |                                     |  |  |  |
|           | 湯豆腐・みそたれ  | 豆腐・みそたれ  |   |   |  |  |                         |                                     |  |  |  |
| 2 火       | 豚キムチ炒め  | ぶた肉  |   | にら  | たまねぎ・キムチ   | 砂糖   | 米ぬか油                    |                                     |  |  |  |
|           | かきたま汁   | 鶏卵・かまぼこ<br>けずりぶし   |   | にんじん・葉ねぎ  | はくさい・しいたけ  | じゃがいもでん粉   |                         |                                     |  |  |  |
|           | ごはん・飲用牛乳  | 179930   | 飲用牛乳  |   |  | ごはん  | +                       |                                     |  |  |  |
|           | わかさぎの唐揚げ  |  | わかさぎ  |   |  | 米粉   | 米ぬか油                    | 799<br>29. 7                        |  |  |  |
| 3 水       | れんこんとブロッコリーのサラダ   |  | 1777 C C  |   | キャベツ・れんこん  | じゃがいもでん粉   |                         |                                     |  |  |  |
|           | ◇マヨネーズ風ドレッシング   | 115.0  |   | ブロッコリー  | スイートコーン  | 砂糖   | マヨネーズ風ドレッシング            | 29.                                 |  |  |  |
|           | だいこんのそぼろ煮   | 生揚げ・ぶた肉<br>けずりぶし   |   | にんじん  | だいこん・しょうが  | じゃがいもでん粉<br>砂糖   |                         |                                     |  |  |  |
|           | ごはん・飲用牛乳  |  | 飲用牛乳  |   |  | ごはん  |                         | 1                                   |  |  |  |
|           | えびしゅうまい   | えび・すけとうだら  |   |   | たまねぎ   | 小麦粉<br>じゃがいもでん粉  | パーム油                    | 850                                 |  |  |  |
| 4 木       | 春雨サラダ   | とり肉  |   |   | キャベツ・きゅうり  | はるさめ・砂糖  | ごま油                     | 32.                                 |  |  |  |
|           | 肉だんごの酢豚風  | 肉だんご   |   | にんじん・ピーマン   | たまねぎ・たけのこ  | 砂糖   |                         | 1                                   |  |  |  |
|           | ごはん(ミネアサヒ)・飲用牛乳   | -  | 飲用牛乳  |   | しいたけ   | じゃがいもでん粉<br>ごはん  | _                       |                                     |  |  |  |
|           |   |  | IX/II T FL  |   |  | 小麦粉・砂糖   |                         |                                     |  |  |  |
| 5 金       | 豊田市産じゃがいもコロッケ   | ぶた肉  |   |   | たまねぎ   | じゃがいも<br>とうもろこしでん粉   | 米ぬか油                    | 799<br>28. 8                        |  |  |  |
| 0 32      | たまねぎドレッシングの<br>和風サラダ  | とり肉  |   | ほうれんそう  | キャベツ・もやし   |  | たまねぎドレッシング              |                                     |  |  |  |
|           | 豚汁 豊田ブランドの日   | 豆腐・ぶた肉・豆みそ<br>油揚げ・けずりぶし  |   | にんじん・葉ねぎ  | だいこん・ごぼう   |  |                         |                                     |  |  |  |
| 8 月       |   |  | 代   |   | 休  |  |                         | _                                   |  |  |  |
| 8 月       | ごはん・飲用牛乳  |  | <b>代</b>  |   | 休  | ごはん  |                         |                                     |  |  |  |
| 8 月       |   | とり肉・とりレバー  |   |   | 休  | さつまいも・砂糖<br>とうもろこしでん粉  | 米ぬか油                    |                                     |  |  |  |
|           | ごはん・飲用牛乳<br>レバーとさつまいもの甘辛煮   |  | 飲用牛乳  | にんじん・こまつな   | <b>休</b>   | さつまいも・砂糖<br>とうもろこしでん粉<br>じゃがいもでん粉  | 米ぬか油                    |                                     |  |  |  |
|           | ごはん・飲用牛乳<br>レバーとさつまいもの甘辛煮<br>昆布和え   | まぐろ(油漬)  |   | にんじん・こまつな<br>にんじん・葉ねぎ   | キャベツはくさい・ごぼう   | さつまいも・砂糖<br>とうもろこしでん粉  |                         |                                     |  |  |  |
|           | ごはん・飲用牛乳<br>レバーとさつまいもの甘辛煮<br>昆布和え<br>かみなり汁  |  | 飲用牛乳  | にんじん・こまつな<br>にんじん・葉ねぎ   |  | さつまいも・砂糖とうもろこしでん粉じゃがいもでん粉  | 米ぬか油                    |                                     |  |  |  |
|           | ごはん・飲用牛乳<br>レバーとさつまいもの甘辛煮<br>昆布和え<br>かみなり汁<br>乾燥小魚  | まぐろ(油漬)  | 飲用牛乳こんぶいわし  |   | はくさい・ごぼう   | さつまいも・砂糖とうもろこしでん粉じゃがいもでん粉砂糖  |                         |                                     |  |  |  |
|           | <ul><li>ごはん・飲用牛乳</li><li>レバーとさつまいもの甘辛煮</li><li>昆布和え</li><li>かみなり汁</li><li>乾燥小魚</li><li>ごはん・飲用牛乳</li></ul>   | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし  | 飲用牛乳  |   | はくさい・ごぼうしいたけ   | さつまいも・砂糖とうものもでん粉 砂糖 水あめ・砂糖 ごはん 小麦粉   | ごま油                     | 32.                                 |  |  |  |
| 9 火       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ   | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし  | 飲用牛乳こんぶいわし  | にんじん・葉ねぎ  | はくさい・ごぼう<br>しいたけ<br>しょうが   | さつまいも・砂糖とうもがいもでん粉 砂糖 水あめ・砂糖 ごはん 小麦粉 じゃがいもでん粉   | ごま油                     | 32.                                 |  |  |  |
| 9 火       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル   | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬)   | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li></ul>   | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ  | はくさい・ごぼうしいたけ   | さつまいも・砂糖としゃがいもでん粉 砂糖 水あめ・砂糖 ごはん 小麦粉 じゃがいもでん粉   | ごま油                     | 32.                                 |  |  |  |
|           | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ  | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし  | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li></ul>   | にんじん・葉ねぎ  | はくさい・ごぼう<br>しいたけ<br>しょうが<br>もやし  | さらうない もでん粉 砂糖 水あめ・砂糖 ぶあめ・砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいもでん粉 砂糖   | ごま油                     | 32.                                 |  |  |  |
| 9 火       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳   | まぐろ (油漬)<br>豆腐・けずりぶし<br>とり肉<br>まぐろ (油漬)<br>豆腐                            | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li></ul>   | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ  | はくさい・ごぼう<br>しいたけ<br>しょうが<br>もやし<br>たまねぎ<br>スイートコーン   | さつまいも・砂糖としゃがいもでん粉 砂糖 水あめ・砂糖 ごはん 小麦粉 じゃがいもでん粉   | ごま油                     | 32.                                 |  |  |  |
| 9 火       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮   | まぐろ (油漬)<br>豆腐・けずりぶし<br>とり肉<br>まぐろ (油漬)<br>豆腐                            | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li></ul>  | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ  | はくさい・ごぼう<br>しいたけ<br>しょうが<br>もやし<br>たまねぎ<br>スイートコーン   | さいもこで の 物 を いもこで の か を か が い も で ん 粉 で ん 粉 で ん 粉 で ん 粉 で ん 粉 で よ か い も で ん 粉 で よ か い も で ん 粉 で は ん で よ が い も で ん 粉 で は ん で よ が い も で ん 粉 で は ん   | ごま油 米ぬか油 ごま油・ごま         | 82<br>29.                           |  |  |  |
| 0 水       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮   | まぐろ (油漬)<br>豆腐・けずりぶし<br>とり肉<br>まぐろ (油漬)<br>豆腐                            | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li></ul>   | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ  | はくさい・ごぼう<br>しいたけ<br>しょうが<br>もやし<br>たまねぎ<br>スイートコーン   | さいもしでん粉<br>でももでん粉<br>でももでん粉<br>でももでん粉<br>でももでん粉<br>でももでん粉<br>でももでん粉<br>でもがいもでん粉<br>でもがいもでん粉<br>でもがいもでん粉  | ごま油                     | 82<br>29.                           |  |  |  |
| 0 水       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮   | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐  | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li></ul>  | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ  | はくさい・ごぼう<br>しいたけ<br>しょうが<br>もやし<br>たまねぎ<br>スイートコーン<br>しょうが   | さいもしでん粉<br>でももでん粉<br>でももでん粉<br>でももでん粉<br>でももでん粉<br>でももでん粉<br>でももでん粉<br>でもがいもでん粉<br>でもがいもでん粉<br>でもがいもでん粉  | ごま油 米ぬか油 ごま油・ごま         | 82<br>29.                           |  |  |  |
| 0 水       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め   | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし ぶた肉・ちくわ かつお節 肉だんご・油揚げ              | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li></ul>  | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん・葉ねぎ                                      | はくさい・ごぼう<br>しいたけ<br>しょうが<br>もやし<br>たまねぎ<br>スイートコーン<br>しょうが<br>キャベッ・もやし<br>切干しだいこん<br>だいこん・はくさい   | さとじか かまして のかまして かかまして のうやがい もこでん かか をかい もでん かい もでん かい もでん かい もでん かい はん しい はん しい もでん かい さん い  | ごま油 米ぬか油 ごま油・ごま         | 82<br>29.                           |  |  |  |
| 0 水       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 たべまるのおすすめ   | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし ぶた肉・ちくわ かつお節 肉だんご・油揚げ              | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li><li>あおのり</li></ul>   | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん・葉ねぎ<br>にんじん                              | はくさいたけ・ごぼう<br>しいたけ・このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、  | さとじか物 かまいもこで かり をとして かり を かい も でん かい も でん かい も でん かい も でん かい さ はん し い かい も でん かい はん い さい かい も でん かい はん い | ごま油 米ぬか油 ごま油・ごま         | 82<br>29.                           |  |  |  |
| 0 水       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 をごはん・飲用牛乳 かぼちゃのハヤシライス   | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし ぶた肉・ちくわ かつお節 肉だんご・油揚げ ミックスみそ       | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li><li>あおのり</li><li>飲用牛乳</li></ul>  | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん・葉ねぎ                                      | はくさい・ごぼう<br>しいたけ<br>しょうが<br>もやし<br>たまねぎューン<br>しょうが・もやん<br>サヤーしだいこん・はくさい<br>根深ねぎ  | さとじか物 かまいもこで かり をとして かり を かい も でん かい も でん かい も でん かい も でん かい さ はん し い かい も でん かい はん い さい かい も でん かい はん い | ごま油                     | 82<br>29.<br>81<br>31.              |  |  |  |
| 0 水       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 麦ごはん・飲用牛乳 かぼちゃのハヤシライス   | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし ぶた肉・ちくわ かつお節 肉だんご・油揚げ ミックスみそ       | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li><li>あおのり</li><li>飲用牛乳</li></ul>  | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん・葉ねぎ<br>にんじん                              | はくいたけ<br>しょうが<br>もやしぎっ<br>しょうが、もたまイー がいいにはる<br>キャー がいいにはない<br>だは深れぎいいない<br>だは深れずいにはない<br>だは深れがいいない<br>たマッムこん<br>キャー ム<br>れんマッ                    | さとじか物 かまいもこで かり をとして かり を かい も でん かい も でん かい も でん かい も でん かい さ はん し い かい も でん かい はん い さい かい も でん かい はん い | ごま油                     | 82<br>29.<br>81<br>31.              |  |  |  |
| 0 水       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 をごはん・飲用牛乳 かぼちゃのハヤシライス れんこんチップス チキンサラダ   | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし ぶた肉・ ちくわかつおんご・ 油揚げミックスみそ ぶた肉       | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li><li>あおのり</li><li>飲用牛乳</li></ul>  | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん・葉ねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ・にんじん<br>トマトピューレー     | はくさいたけ<br>しょうが<br>もやしぎコーン<br>しょうが・もなん<br>たまイーン<br>しょうが・いこと<br>はなずいいいはない<br>だいなおぎ<br>たまなぎュルム<br>れんこん  | さとじか物 かまいもこで かり をとして かり を かい も でん かい も でん かい も でん かい も でん かい さ はん し い かい も でん かい はん い さい かい も でん かい はん い | ごま油                     | 82<br>32.<br>82<br>29.              |  |  |  |
| 0 水       | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 をごはん・飲用牛乳 かぼちゃのハヤシライス れんこんチップス チキンサラダ スライスパン・飲用牛乳   | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし がつかかつがんご・油揚げミックスみそ ぶた肉 とり肉         | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li><li>放用牛乳</li><li>脱脂粉乳</li><li>飲用牛乳</li></ul>   | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん・葉ねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ・にんじん<br>トマトピューレー     | はくいたけ<br>しょうが<br>もやしぎっ<br>しょうが、もたまイー がいいにはる<br>キャー がいいにはない<br>だは深れぎいいない<br>だは深れずいにはない<br>だは深れがいいない<br>たマッムこん<br>キャー ム<br>れんマッ                    | さとじ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  水 が は 表 かがい も でん 粉  じ や がい も でん 粉  こ よ が ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・  | ごま油                     | 82<br>29.<br>81<br>31.              |  |  |  |
| 0 水 1 木 金 | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 麦ごはん・飲用牛乳 かぼちゃのハヤシライス れんこんチップス チキンサラダ スライスパン・飲用牛乳 あじフリッター                                       | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし、がつかかのおご・油場げ ミックスみそ ぶた肉 とり肉         | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li><li>あおのり</li><li>飲用牛乳</li><li>脱脂粉乳</li></ul>   | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん・葉ねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ・にんじん<br>トマトピューレー     | はしいたけ<br>しょうが<br>もやはイー が もれー かが もたスイー が がいい ・ でしたが が でしたいが ・ でしていい ・ でしたのぎ コープ が でいい ・ では深れ ぎ でっかい ここ かい でん マベー トコーン はない カル・マイー トコーン カル・マイー トコーン | さとじか物 か  | ごま油                     | 82<br>29.<br>81<br>31.              |  |  |  |
| 0 水 1 木 金 | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 麦ごはん・飲用牛乳 かぼちゃのハヤシライス れんこんチップス チキンサラダ スライスパン・飲用牛乳 あじフリッター チリコンカン                                | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし ぶたわかつおんご・みそ ぶた肉 とり肉                | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li><li>放用牛乳</li><li>脱脂粉乳</li><li>飲用牛乳</li></ul>   | にんじん・葉ねぎ  チンゲンサイ  にんじん・葉ねぎ  にんじん  かぼちゃ・にんじん トマトピューレー                | はしいたけ<br>しょうが<br>もやはイーン<br>しょうが、もなイーン<br>しまれーが、からいにはく<br>たママームのでは、<br>たまながった。<br>たママームのでは、<br>たママームのです。<br>たまなぎれんのです。<br>たまなぎれんのです。<br>たまなぎれんのにく | さとじ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  水 が は 表 かがい も でん 粉  じ や がい も でん 粉  こ よ が ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・  | ごま油                     | 82<br>29.<br>81<br>31.              |  |  |  |
| 少 水 木 金   | ごはん・飲用牛乳 レパーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 麦ごはん・飲用牛乳 かばちゃのハヤシライス れんこんチップ スキンサラダ スライスパン・飲用牛乳 あじフリッター チリンカン キャベッスープ                          | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし、がつかかのおご・油場げ ミックスみそ ぶた肉 とり肉         | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li><li>放用牛乳</li><li>脱脂粉乳</li><li>飲用牛乳</li></ul>   | にんじん・葉ねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん・葉ねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ・にんじん<br>トマトピューレー     | はしいたけ<br>しょうが<br>もやはイー が もれー かが もたスイー が がいい ・ でしたが が でしたいが ・ でしていい ・ でしたのぎ コープ が でいい ・ では深れ ぎ でっかい ここ かい でん マベー トコーン はない カル・マイー トコーン カル・マイー トコーン | さとじ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  でん粉  でん粉  でん粉  でん粉  でん粉  でん粉  でん粉  でん   | ごま油                     | 82<br>29.<br>81<br>31.              |  |  |  |
| 0 水 1 木 金 | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 麦ごはん・飲用牛乳 かぼちゃのハヤシライス れんこんチップス チキンサラダ スライスパン・飲用牛乳 あじフリッター チリコンカン                                | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし ぶたわかつおんご・みそ ぶた肉 とり肉                | <ul><li>飲用牛乳</li><li>こんぶ</li><li>いわし</li><li>飲用牛乳</li><li>わかめ</li><li>飲用牛乳</li><li>放用牛乳</li><li>脱脂粉乳</li><li>飲用牛乳</li></ul>   | にんじん・葉ねぎ  チンゲンサイ  にんじん・葉ねぎ  にんじん  かぼちゃ・にんじん トマトピューレー                | はしいたけ<br>しょうが<br>もやはイーン<br>しょうが、もなイーン<br>しまれーが、からいにはく<br>たママームのでは、<br>たまながった。<br>たママームのでは、<br>たママームのです。<br>たまなぎれんのです。<br>たまなぎれんのです。<br>たまなぎれんのにく | さとじ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  水 が は 表 かがい も でん 粉  じ や がい も でん 粉  こ よ が ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・  | ごま油                     | 82<br>29.<br>81<br>31.              |  |  |  |
| 0 水 1 木 金 | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 麦ごはん・飲用牛乳 かぼちゃのハヤシライス れんこんチップス チキンサラダ スライスパン・飲用牛乳 あじフリッター チリコンカン キャベツスープ コーヒー牛乳の素               | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし ぶたわかつおんご・みそ ぶた肉 とり肉                | 飲用牛乳         こんぶ         いわし         飲用牛乳         わかめ         飲用牛乳         あおのり         飲用牛乳         放用牛乳         飲用牛乳         おきあみ・あおさ                               | にんじん・葉ねぎ  チンゲンサイ  にんじん・葉ねぎ  にんじん  かぼちゃ・にんじん トマトピューレー                | はしいたけ<br>しょうが<br>もやはイーン<br>しょうが、もなイーン<br>しまれーが、からいにはく<br>たママームのでは、<br>たまながった。<br>たママームのでは、<br>たママームのです。<br>たまなぎれんのです。<br>たまなぎれんのです。<br>たまなぎれんのにく | さとじ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  と ご じ や お か い い か か か か か か か か か か か か か か か か  | ごま油                     | 82<br>29.<br>81<br>31.              |  |  |  |
| )         | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 麦ごはん・飲用牛乳 かぼちゃのハヤシライス れんこんチップス チキンサラダ スライスパン・飲用牛乳 あじフリッター チリックー チリベッスープ コーヒー牛乳の素 ごはん・飲用牛乳       | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし ぶたつ かかがんごみ おいかん スカップ あじ 大豆・ ダーベーコン | <ul> <li>飲用牛乳</li> <li>こんぶ</li> <li>いわし</li> <li>飲用牛乳</li> <li>わかめ</li> <li>飲用牛乳</li> <li>放用牛乳</li> <li>脱脂粉乳</li> <li>飲用牛乳</li> <li>おきあみ・あおさ</li> <li>飲用牛乳</li> </ul> | にんじん・葉ねぎ  チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ  にんじん  かぼちゃ・にんじん トマトピューレー  にんじん           | はしいたけ<br>しょうが<br>もやはイーン<br>しょうが、もなイーン<br>しまれーが、からいにはく<br>たママームのでは、<br>たまながった。<br>たママームのでは、<br>たママームのです。<br>たまなぎれんのです。<br>たまなぎれんのです。<br>たまなぎれんのにく | さとじ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  じ ご じ 砂糖  じ ご じ 砂糖  じ ご じ 砂糖  こ よ 表 も も でん が か い か か か か か か か か か か か か か か か か か  | ごま油                     | 82<br>29.<br>81<br>31.<br>82<br>29. |  |  |  |
| 9 0 1 2 5 | ごはん・飲用牛乳 レバーとさつまいもの甘辛煮 昆布和え かみなり汁 乾燥小魚 ごはん・飲用牛乳 とり肉の唐揚げ もやしのナムル わかめスープ ごはん・飲用牛乳 いわしのしょうが煮 切干しだいこんのソース炒め ちゃんこ汁 麦ごはん・飲用牛乳 かぼちゃのハヤシライス れんこんチップス チキンサラダ スライスパン・飲用牛乳 あじフリッター チリコンカン キャベッスープ コーヒー牛乳の素 ごはん・飲用牛乳 納豆巻き | まぐろ (油漬) 豆腐・けずりぶし とり肉 まぐろ (油漬) 豆腐 いわし ぶたつ かかがんごみ おいかん スカップ あじ 大豆・ ダーベーコン | <ul> <li>飲用牛乳</li> <li>こんぶ</li> <li>いわし</li> <li>飲用牛乳</li> <li>わかめ</li> <li>飲用牛乳</li> <li>放用牛乳</li> <li>脱脂粉乳</li> <li>飲用牛乳</li> <li>おきあみ・あおさ</li> <li>飲用牛乳</li> </ul> | にんじん・葉ねぎ  チンゲンサイ にんじん・葉ねぎ  にんじん  かぼちゃ・にんじん トマトピューレー  にんじん  にんじん パセリ | はしいたけい さいけい さいけい さいけい がい はいかけい がい はいか かい か  | さとじ 砂糖  水 ご 小じ 砂糖  じ ご じ 砂糖  じ ご じ 砂糖  じ ご じ 砂糖  こ よ 表 も も でん が か い か か か か か か か か か か か か か か か か か  | ごま油                     | 82<br>29.<br>81<br>31.              |  |  |  |

|             | 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   |
|-------------|--|---------------------|----------------------|----------------|----------------------|------------------------------|--------------|---|
| 日時          |  | 1 群                 | 2群                   | 3群             | 4 群                  | 5 群                          | 6群           | エネルキー<br>(kcal)<br>たんぱく質                        |
|             |  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品      | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 緑黄色野菜          | その他の野菜<br>果物・きのこ     | 穀類・いも・砂糖                     | 油脂・種実        | (g)   |
|             | ごはん・飲用牛乳                                 |                     | 飲用牛乳                 |                |                      | ごはん                          |              |   |
| 17 <i>7</i> | ぎょうざ                                     | 大豆・とり肉・ぶた肉          |                      | lc 6           | キャベツ・たまねぎ            | 小麦粉<br>とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉 | ラード          | 826   |
|             | 豆腐の中華煮                                   | 豆腐・ぶた肉              |                      | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ・はくさい            | じゃがいもでん粉<br>砂糖               | ごま油          | 29. 6   |
|             | みかん(生)                                   |                     |                      |                | みかん (生)              |                              |              |   |
|             | 白玉うどん・飲用牛乳                               |                     | 飲用牛乳                 |                |                      | 白玉うどん                        |              |   |
|             | 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         | 819   |
| 18 7        | <sup>▶</sup> ひじきサラダ<br>◇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<br>スイートコーン |                              | マヨネーズ風ドレッシング | 29. 9   |
|             | カレーなんばん                                  | とり肉                 |                      | にんじん           | はくさい・しいたけ            | じゃがいもでん粉                     | カレールウ        |   |
|             | ごはん・飲用牛乳 クランナ                            |                     | 飲用牛乳                 |                |                      | ごはん                          |              |   |
|             | <u> </u>                                 | ぶり                  |                      |                | ゆず・しょうが              | じゃがいもでん粉<br>砂糖               | 米ぬか油         | 840   |
| 19 숲        | ごまあえ                                     |                     |                      | にんじん<br>ほうれんそう | はくさい・もやし             | 砂糖                           | ごま           | 31.5  |
|             | かぼちゃのみそ汁                                 | 豆腐・米みそ・油揚げ<br>けずりぶし |                      | かぼちゃ           | たまねぎ・根深ねぎ            |                              |              |   |
|             | ツイストパン・飲用牛乳                              |                     | 飲用牛乳                 |                |                      | ツイストパン                       |              |   |
| 00 5        | パオズ                                      | ぶた肉・ぶたレバー<br>大豆     |                      |                | キャベツ・根深ねぎ<br>しょうが    | 小麦粉<br>とうもろこしでん粉             | ラード          | 818<br>31. 9                                    |
| 22 F        | 中華サラダ                                    | まぐろ(油漬)             |                      | チンゲンサイ<br>にんじん | もやし                  |                              | 中華ドレッシング     |   |
|             | 炒めビーフン                                   | ぶた肉                 |                      | にんじん<br>さやいんげん | キャベツ                 | ビーフン・砂糖                      | 米ぬか油         |   |
|             | ツナピラフ・飲用牛乳                               | まぐろ(油漬)             | 飲用牛乳                 | にんじん           | たまねぎ・しめじ             | 麦ごはん                         |              |   |
|             | グリルチキン クリスマス献立                           | とり肉                 |                      |                |                      |                              | オリーブ油        | ガトー いちごの スティック                                  |
| 23 1        | 星のパスタスープ 8                               | ショルダーベーコン           |                      | にんじん・パセリ       | たまねぎ・はくさい            | マカロニ                         |              | ガトー<br>ショコラ スティック<br>ケーキ 841 827<br>28. 9 28. 8 |
|             | セレクトデザート<br>(ガトーショコラまたは<br>いちごのスティックケーキ) |                     |                      |                |                      | ガトーショコラ<br>いちごのスティックケーキ      |              | 20. 3 28. 8                                     |

# 12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

### 豊田の農産物

- ●米「大地の風」
  - 「特別栽培米ミネアサヒ(赤とんぼ米)」
  - …ごはん、麦ごはん
- ●小麦「きぬあかり」
- …スライスパン、ツイストパン
- ●大豆「フクユタカ」
  - …水煮大豆、豆腐、油揚げ 生揚げ、納豆、豆みそ
- ●さつまいも
- ●たまねぎ…たまねぎドレッシング
- ●じゃがいも …豊田市産じゃがいもコロッケ

### <今月の季節の食材>



ぶり











こまつな



れんこん

ブロッコリー

はくさい



みかん

ほうれんそう

ねぎ



りんご

#### 豊田ブランドの日 5日(金)

豊田市でとれた食材を使用した献立です。 🧺

●ごはん

…米「特別栽培米ミネアサヒ (赤とんぼ米) 」

●豚汁

…豆腐・油揚げ

- ●たまねぎドレッシングの和風サラダ
  - …たまねぎドレッシング
- ●豊田市産じゃがいもコロッケ
  - …じゃがいも

生産者の方々は、農産物を一生懸命作っています。 感謝の気持ちを込めて給食を食べましょう。

登場じゃがいも・さつまいも

下山地区



19日(金)

かぼちゃのみそ汁 ぶりのゆずあんかけ



1年の中で一番、昼が短く、夜が長くなる日を 「冬至」と呼びます。

冬至の日は、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に 入って体を温め、栄養のある「かぼちゃ」を 食べるとかぜをひきにくいといわれています。

今年の冬至は 12月22日(月)です。



## クリスマス蹴立

23日(火)

ツナピラフ グリルチキン 星のパスタスープ セレクトデザート



(ガトーショコラまたは いちごのスティックケーキ)

#### 5日(金) 豊田市産じゃがいもコロッケ 9日(火) レバーとさつまいもの甘辛煮

肥料や農薬を一切使わない、「自然栽培」という 万法で育てられたしゃかいもとさつまいもか 給食に登場します。

たべまるのおすすめ

今月は、11日(木)の【ちゃんこ汁】まる。作り方や写真は、下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



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

※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、学級で配膳する時に使用します。