



| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|------|----|----------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
|      |    |                                  | 1 群                     | 2 群                  | 3 群                   | 4 群                       | 5 群                               | 6 群                     |                                 |
|      |    |                                  | 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                   |                                 |
| 1 月  |    | りんごパン・飲用牛乳                       |                         | 飲用牛乳                 |                       |                           | りんごパン                             |                         | 827<br>33.0                     |
|      |    | フランクフルト                          | フランクフルト                 |                      |                       |                           |                                   |                         |                                 |
|      |    | 花野菜サラダ                           |                         |                      | ブロッコリー                | カリフラワー<br>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       |                                   | ベシヤメルソースの素<br>生クリーム・バター |                                 |
| 2 火  |    | ごはん・飲用牛乳                         |                         | 飲用牛乳                 |                       |                           | ごはん                               |                         | 848<br>37.0                     |
|      |    | 湯豆腐・みそたれ                         | 豆腐・みそたれ                 |                      |                       |                           |                                   |                         |                                 |
|      |    | 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                          |                         |                                 |
| 3 水  |    | ごはん・飲用牛乳                         |                         | 飲用牛乳                 |                       |                           | ごはん                               |                         | 799<br>29.7                     |
|      |    | わかさぎの唐揚げ                         |                         | わかさぎ                 |                       |                           | 米粉<br>じゃがいもでん粉                    | 米ぬか油                    |                                 |
|      |    | れんこんとブロッコリーのサラダ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング |                         |                      | ブロッコリー                | キャベツ・れんこん<br>スイートコーン      | 砂糖                                | マヨネーズ風ドレッシング            |                                 |
|      |    | 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                    |                         |                                 |
| 4 木  |    | ごはん・飲用牛乳                         |                         | 飲用牛乳                 |                       |                           | ごはん                               |                         | 850<br>32.3                     |
|      |    | 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                    |                                 |
|      |    | 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                     |                                 |
|      |    | 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<br>しいたけ         | 砂糖<br>じゃがいもでん粉                    |                         |                                 |
| 5 金  |    | ごはん（ミネアサヒ）・飲用牛乳                  |                         | 飲用牛乳                 |                       |                           | ごはん                               |                         | 799<br>28.8                     |
|      |    | 豊田市産じゃがいもコロッケ                    | ぶた肉                     |                      |                       | たまねぎ                      | 小麦粉・砂糖<br>じゃがいも<br>とうもろこしでん粉      | 米ぬか油                    |                                 |
|      |    | 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                               | 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                              |                         |                      |                       |                           |                                   |                         |                                 |
| 9 火  |    | ごはん・飲用牛乳                         |                         | 飲用牛乳                 |                       |                           | ごはん                               |                         | 826<br>32.7                     |
|      |    | 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<br>とうもろこしでん粉<br>じゃがいもでん粉 | 米ぬか油                    |                                 |
|      |    | 昆布和え                             | まぐろ（油漬）                 | こんぶ                  | にんじん・こまつな             | キャベツ                      | 砂糖                                |                         |                                 |
|      |    | かみなり汁                            | 豆腐・けずりぶし                |                      | にんじん・葉ねぎ              | はくさい・ごぼう<br>しいたけ          |                                   | ごま油                     |                                 |
|      |    | 乾燥小魚                             |                         | いわし                  |                       |                           | 水あめ・砂糖                            |                         |                                 |
| 10 水 |    | ごはん・飲用牛乳                         |                         | 飲用牛乳                 |                       |                           | ごはん                               |                         | 824<br>29.2                     |
|      |    | とり肉の唐揚げ                          | とり肉                     |                      |                       | しょうが                      | 小麦粉<br>じゃがいもでん粉                   | 米ぬか油                    |                                 |
|      |    | もやしのナムル                          | まぐろ（油漬）                 |                      | チンゲンサイ                | もやし                       | 砂糖                                | ごま油・ごま                  |                                 |
|      |    | わかめスープ                           | 豆腐                      | わかめ                  | にんじん・葉ねぎ              | たまねぎ<br>スイートコーン           | じゃがいもでん粉                          |                         |                                 |
| 11 木 |    | ごはん・飲用牛乳                         |                         | 飲用牛乳                 |                       |                           | ごはん                               |                         | 810<br>31.4                     |
|      |    | いわしのしょうが煮                        | いわし                     |                      |                       | しょうが                      | じゃがいもでん粉<br>砂糖                    |                         |                                 |
|      |    | 切干しだいこんのソース炒め                    | ぶた肉・ちくわ<br>かつお節         | あおのり                 |                       | キャベツ・もやし<br>切干しだいこん       |                                   | 米ぬか油                    |                                 |
|      |    | ちゃんこ汁                            | 肉だんご・油揚げ<br>ミックスみそ      |                      | にんじん                  | だいこん・はくさい<br>根深ねぎ         | じゃがいもでん粉                          |                         |                                 |
| 12 金 |    | 麦ごはん・飲用牛乳                        |                         | 飲用牛乳                 |                       |                           | 麦ごはん                              |                         | 826<br>29.1                     |
|      |    | かぼちゃのハヤシライス                      | ぶた肉                     | 脱脂粉乳                 | かぼちゃ・にんじん<br>トマトピューレー | たまねぎ<br>マッシュルーム           |                                   | ハヤシルウ                   |                                 |
|      |    | れんこんチップス                         |                         |                      |                       | れんこん                      |                                   | 米ぬか油                    |                                 |
|      |    | チキンサラダ                           | とり肉                     |                      | にんじん                  | キャベツ<br>スイートコーン           |                                   | コールスロードレッシング            |                                 |
| 15 月 |    | スライspan・飲用牛乳                     |                         | 飲用牛乳                 |                       |                           | スライspan                           |                         | 817<br>32.3                     |
|      |    | あじフリッター                          | あじ                      | おきあみ・あおさ             |                       |                           | 小麦粉・米粉・砂糖<br>とうもろこしでん粉            | 大豆油・米ぬか油                |                                 |
|      |    | チリコンカン                           | 大豆・ぶた肉                  |                      |                       | たまねぎ・にんにく                 |                                   |                         |                                 |
|      |    | キャベツスープ                          | ショルダーベーコン               |                      | にんじん・パセリ              | キャベツ・たまねぎ                 |                                   |                         |                                 |
|      |    | コーヒー牛乳の素                         |                         |                      |                       |                           | コーヒー牛乳の素                          |                         |                                 |
| 16 火 |    | ごはん・飲用牛乳                         |                         | 飲用牛乳                 |                       |                           | ごはん                               |                         | 800<br>32.9                     |
|      |    | 納豆巻き                             | 納豆                      | チーズ                  | パセリ                   |                           | 砂糖                                |                         |                                 |
|      |    | ゆかりあえ                            |                         |                      | こまつな・しそ（粉）            | キャベツ・もやし                  |                                   |                         |                                 |
|      |    | 肉じゃが                             | ぶた肉                     |                      | にんじん<br>さやいんげん        | たまねぎ・しらたき                 | じゃがいも・砂糖                          |                         |                                 |
|      |    | 手巻きのり                            |                         | のり                   |                       |                           |                                   |                         |                                 |

| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |                                     |
|-----|----|------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------------|----------------------|------------------------------|--------------|---------------------------------|-------------------------------------|
|     |    |                                          | 1群                  | 2群                   | 3群             | 4群                   | 5群                           | 6群           |                                 |                                     |
|     |    |                                          | 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        |                                 |                                     |
| 17  | 水  | ごはん・飲用牛乳                                 |                     | 飲用牛乳                 |                |                      | ごはん                          |              | 826<br>29.6                     |                                     |
|     |    | ぎょうざ                                     | 大豆・とり肉・ぶた肉          |                      | にら             | 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          |                                 |                                     |
|     |    | 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          |                                 |                                     |
|     |    | みかん（生）                                   |                     |                      |                | みかん（生）               |                              |              |                                 |                                     |
| 18  | 木  | 白玉うどん・飲用牛乳                               |                     | 飲用牛乳                 |                |                      | 白玉うどん                        |              | 819<br>29.9                     |                                     |
|     |    | 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         |                                 |                                     |
|     |    | 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 |                                 |                                     |
|     |    | 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        |                                 |                                     |
| 19  | 金  | ごはん・飲用牛乳                                 |                     | 飲用牛乳                 |                |                      | ごはん                          |              | 840<br>31.5                     |                                     |
|     |    | ぶりのゆずあんかけ                                | ぶり                  |                      |                | ゆず・しょうが              | じゃがいもでん粉<br>砂糖               | 米ぬか油         |                                 |                                     |
|     |    | 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           |                                 |                                     |
|     |    | 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            |                              |              |                                 |                                     |
| 22  | 月  | ツイストパン・飲用牛乳                              |                     | 飲用牛乳                 |                |                      | ツイストパン                       |              | 818<br>31.9                     |                                     |
|     |    | 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          |                                 |                                     |
|     |    | 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         |                                 |                                     |
| 23  | 火  | 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                         |              | ガトー<br>ショコラ<br>841<br>28.9      | いちごの<br>スティック<br>ケーキ<br>827<br>28.8 |
|     |    | グリルチキン                                   | とり肉                 |                      |                |                      |                              | オリーブ油        |                                 |                                     |
|     |    | 星のパスタスープ                                 | 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                         |              |                                 |                                     |
|     |    | 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      |              |                                 |                                     |

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SPAN、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

わかさぎ

はくさい

ねぎ

だいこん

ブロッコリー

ほうれんそう

こまつな

れんこん

みかん

りんご

5日(金) 豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立です。

下山地区

- 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。

クリスマス献立

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)

自然栽培じゃがいも・さつまいも

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  
方法で育てられたじゃがいもとさつまいもが  
給食に登場します。

冬至献立

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。

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。