



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	
1 月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		839 31.5
		ちゃんこ汁 たべまるのおすすめ	肉だんご・油揚げ ミックスみそ		にんじん	だいこん・はくさい 根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
		糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・けずりぶし	こんぶ	にんじん		じゃがいも・砂糖	ごま油・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		
2 火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		803 29.3
		ふだま汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん・みつば	しめじ	豆玉ふ		
		おかかあえ	油揚げ・かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーとさつまいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 さつまいも・砂糖	米ぬか油	
3 水		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		861 34.9
		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		
		甘酢あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖		
		★納豆巻き	納豆	★チーズ	パセリ		砂糖		
		手巻きのり		のり					
4 木		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		855 29.3
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ	さといも		
		こまつなのおひたし			こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		さばのカレー揚げ	さば			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
5 金		★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		858 33.3
		★マカロニのクリーム煮	とり肉 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 グリーンピース	マカロニ	★ベシャメルソースの素 ★生クリーム	
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖		
		ウインナー	ウインナー						
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
8 月		ごはん（ミネアサヒ）・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		799 28.2
		豚汁 豊田ブランドの日	豆腐・ぶた肉・豆みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう			
		たまねぎドレッシングの 和風サラダ	とり肉（蒸）		ほうれんそう	キャベツ・もやし		たまねぎドレッシング	
		豊田市産じゃがいもコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
9 火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		807 31.1
		★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・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			
		湯豆腐・みそたれ	豆腐・みそたれ						
10 水		★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		793 32.7
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
		ごぼうサラダ	とり肉（蒸）		にんじん	ごぼう・キャベツ きゅうり	砂糖	ごまドレッシング ごま	
		りんごポンチ				パインアップル りんご（生）・黄桃			
11 木		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		812 27.9
		だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
		れんこんとブロッコリーのサラダ ◇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 スイートコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		わかさぎのから揚げ		わかさぎ			米粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
12 金		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		802 31.5
		★中華飯	ぶた肉・★うずら卵 いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ	じゃがいもでん粉		
		華風あえ				キャベツ・きゅうり 紅しょうが	はるさめ・砂糖	ごま油	
		えびしゅうまい	えび・すけとうだら			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉	パーム油	
15 月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		827 31.0
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		海藻サラダ	まぐろ（油漬）	ひじき・わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	
		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 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
16 火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		809 29.6
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	はくさい・根深ねぎ			
		アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
		とり肉のおろしソースかけ	とり肉			だいこん・レモン果汁	とうもろこしでん粉 砂糖	米ぬか油	

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	
17	水	ソフトめん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ソフトめん		822 35.6
		野菜あんかけめん	ぶた肉・けずりぶし		にんじん	たまねぎ・はくさい もやし・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉	ごま油	
		切干しだいこんとツナのサラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）			キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	和風ドレッシング	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	米ぬか油	
18	木	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		847 28.5
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ	
		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）			
19	金	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		813 35.2
		オニオンスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいもでん粉		
		ビーンズマセドアン	大豆		にんじん	きゅうり	じゃがいも	コールスロードレッシング	
		チーズハンバーグサンド （ハンバーグ・★スライスチーズ）	牛肉・とり肉・ぶた肉	★チーズ		たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
22	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		844 31.0
		かぼちゃのみそ汁	豆腐・米みそ 油揚げ・けずりぶし		かぼちゃ	たまねぎ・根深ねぎ			
		ごまあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい・もやし	砂糖	ごま	
		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 砂糖	米ぬか油	
23	火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		884 29.9
		パスタスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	マカロニ		
		チキンライス	とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース			
		★オムレツ	★鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
		ガトーショコラ					ガトーショコラ		

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、米粉パン
- 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
- キャベツ ●はくさい ●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＞

さば

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

8日(月) 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。

- 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
…キャベツ・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。

冬至献立

22日(月)

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。

クリスマス献立

23日(火)

チキンライス
パスタスープ
オムレツ
ガトーショコラ

自然栽培さつまいも・じゃがいも

2日(火) レバーとさつまいもの甘辛煮
8日(月) 豊田市産じゃがいもコロッケ

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さつまいもとじゃがいもが給食に登場します。

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、1日(月)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

検索

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

※★は乳または卵を含みます。
※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、学級で配膳する時に使用します。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●