



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 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	月	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	488 21.0
		ウインナー	ウインナー			
		花野菜サラダ		ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ 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・チーズ	たまねぎ・かぶ・はくさい・にんじん しめじ・パセリ	ベシヤメルソースの素・生クリーム・バター	
2	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	555 23.9
		豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい・すけとうだら	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えだまめ	やまいも・キャッサバでん粉・なたね油	
		豚にら炒め	ぶた肉	たまねぎ・にら	砂糖・米ぬか油	
		かきたま汁	鶏卵・かまぼこ・けずりぶし	はくさい・にんじん・葉ねぎ・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	528 20.7
		わかさぎの唐揚げ	わかさぎ		米粉・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 ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・ブロッコリー・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	
		だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
4	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	531 20.6
		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	
		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	たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ しいたけ	砂糖・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	524 20.1
		豊田市産じゃがいもコロッケ	ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
		たまねぎドレッシングの 和風サラダ	とり肉	キャベツ・もやし・ほうれんそう	たまねぎドレッシング	
		豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・葉ねぎ・ごぼう		
8	月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	555 25.4
		オムレツ	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・大豆油	
		りんごサラダ		キャベツ・りんご（生）・きゅうり	フレンチドレッシング	
		ペンネのトマト煮	とり肉	トマト・たまねぎ・はくさい・だいこん にんじん	マカロニ・砂糖・米ぬか油	
9	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	538 20.7
		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・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
		昆布和え	まぐろ（油漬）・こんぶ	キャベツ・にんじん・こまつな	砂糖	
		かみなり汁	豆腐・けずりぶし	はくさい・にんじん・ごぼう・葉ねぎ しいたけ	ごま油	
10	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	510 17.9
		とり肉の唐揚げ	とり肉	しょうが	小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
		もやしのナムル	まぐろ（油漬）	もやし・チンゲンサイ	ごま油・砂糖・ごま	
		わかめスープ	豆腐・わかめ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・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	547 22.4
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
		切干しだいこんのソース炒め	ぶた肉・ちくわ・かつお節・あおのり	キャベツ・もやし・切干しだいこん	米ぬか油	
		ちゃんこ汁	肉だんご・ミックスみそ・油揚げ	だいこん・はくさい・にんじん・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	548 20.3
		かぼちゃのハヤシライス	ぶた肉・脱脂粉乳	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん マッシュルーム・トマトピューレー	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	キャベツ・にんじん・スイートコーン	コールスロードレッシング	
15	月	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	461 19.3
		あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖 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	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ		
		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	512 21.0
		納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
		ゆかりあえ		キャベツ・もやし・こまつな・しそ（粉）		
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	
17	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	534 19.9
		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	
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・にんじん・チンゲンサイ	じゃがいもでん粉・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	552 20.2
		わんぱくじゃこ天	ウインナー・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ	小麦粉・米ぬか油	
		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	カレールウ・じゃがいもでん粉	
19	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	498 18.9
		たらフライ	すけとうだら・大豆		小麦粉・米ぬか油・えごま油 キャッサバでん粉	
		ごまあえ		はくさい・もやし・にんじん・ほうれんそう	砂糖・ごま	
		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		

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	
22	月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	487 19.4
		パオズ	ぶた肉・ぶたレバー・大豆	キャベツ・根深ねぎ・しょうが	小麦粉・とうもろこしでん粉・ラード	
		中華サラダ	まぐろ（油漬）	もやし・チンゲンサイ・にんじん	中華ドレッシング	
		炒めビーフン	ぶた肉	キャベツ・にんじん・さやいんげん	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
23	火	ツナピラフ・飲用牛乳	飲用牛乳・まぐろ（油漬）	たまねぎ・にんじん・しめじ	麦ごはん	563 19.4
		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	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ	マカロニ	
		いちごのスティックケーキ			いちごのスティックケーキ	
24	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	545 19.3
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬）・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		ゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・だいこん・もやし しそ（粉）	砂糖	
		いか香味揚げ	大豆・いか・すけとうだら・あおさ	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	
25	木	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	516 18.2
		コーンクリームスープ	牛乳・脱脂粉乳・チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ	ベシメルソースの素・生クリーム	
		コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロードレッシング	
		ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉・サフラワー油・米ぬか油	
26	金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	591 18.8
		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）	
		フレンチサラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	フレンチドレッシング	
		ミックスフルーツ		パインアップル・みかん・黄桃		

12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

＜今月の季節の食材＞

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、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



19日(金)

かぼちゃのみそ汁



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。



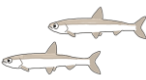
クリスマス献立

23日(火)

ツナピラフ
グリルチキン
星のパスタスープ
いちごのスティックケーキ



※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。



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



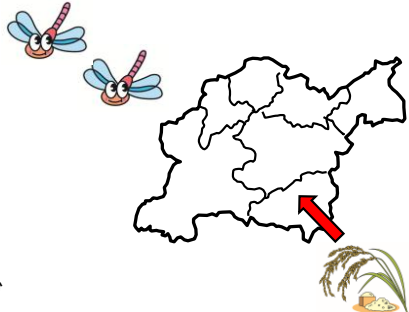
りんご

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。

- 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



下山地区

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。

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。

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

検索

▲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、配膳する時に使用します。