



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	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	531 19.5
		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	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		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	
		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	
2	火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	569 20.0
		ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト・グリンピース	じゃがいも・ハヤシルウ	
		チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・にんじん	フレンチドレッシング	
		みかん（生）		みかん（生）		
3	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	565 22.7
		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	
		糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・こんぶ・けずりぶし	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	
4	木	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	472 19.7
		オニオンスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	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	
		ハンバーグ ◇中濃ソース	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉 なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油	
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
5	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	527 20.3
		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	はくさい・にんじん・根深ねぎ		
		キャベツのあえもの		キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん	砂糖	
		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・米ぬか油・砂糖	
8	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	530 19.9
		親子煮	鶏卵・とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・グリンピース	じゃがいも・砂糖	
		青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし・にんじん・菜めし粉		
		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	
9	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	473 16.5
		具だくさん汁	ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・はくさい・もやし・にんじん 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	
10	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	480 17.0
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ	さといも	
		こまつなのおひたし		キャベツ・もやし・こまつな・にんじん	砂糖	
		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	
		海の五目佃煮	かつお節・こんぶ・のり・ひじき・わかめ・寒天		砂糖	
11	木	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	538 21.3
		マカロニのクリーム煮	牛乳・とり肉・ショルダーベーコン 脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリンピース	マカロニ・ベシヤメルソースの素・生クリーム	
		サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・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	
12	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	535 20.6
		ふだま汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・しめじ・みつば	豆玉ふ	
		おかかあえ	油揚げ・かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	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・さつまいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
15	月	ごはん（ミネアサヒ）・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	523 19.7
		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		
		たまねぎドレッシングの 和風サラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・もやし・ほうれんそう	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	
16	火	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	552 22.8
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
		ごぼうサラダ	とり肉（蒸）	ごぼう・キャベツ・にんじん・きゅうり	ごまドレッシング・ごま・砂糖	
		りんごポンチ		パインアップル・りんご（生）・黄桃		
17	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	574 23.8
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		甘酢あえ		キャベツ・にんじん・きゅうり	砂糖	
		納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
18	木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	455 17.5
		中華飯	ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・もやし にんじん・たけのこ	じゃがいもでん粉	
		華風あえ		キャベツ・きゅうり	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	

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)
19金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	500 18.5
	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 		はくさい・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・ごま	
	たらフライ	大豆・すけとうだら		小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油 米ぬか油	
22月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	528 21.0
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・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	
23火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	616 20.1
	パスタスープ 	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ	
	チキンライス 	とり肉	たまねぎ・にんじん・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	
	豆乳プリンタルト			豆乳プリンタルト	
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	ベシヤメルソースの素・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」

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

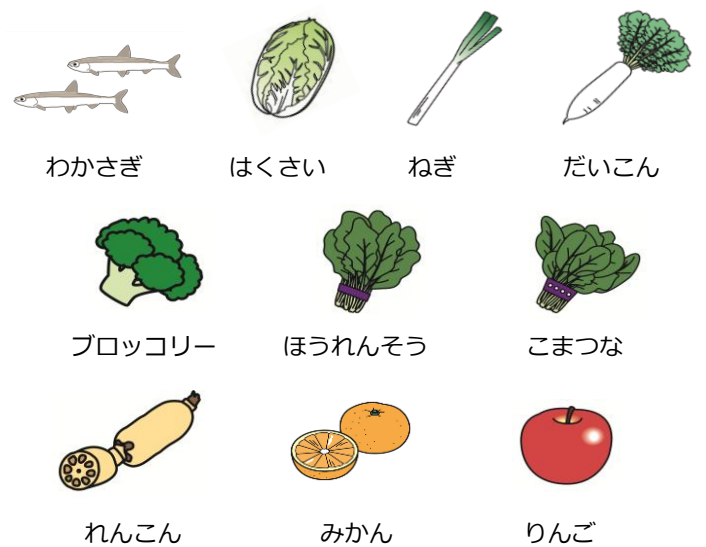


1年の中で一番、昼が短く、夜が長くなる日を「冬至」と呼びます。
冬至の日は、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入って体を温め、栄養のある「かぼちゃ」を食べるとかぜをひきにくいといわれています。

今年の冬至は
12月22日(月)です。



< 今月の季節の食材 >



自然栽培さつまいも・じゃがいも

12日(金) レバーとさつまいもの甘辛煮
15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。

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
豆乳プリンタルト



15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。

下山地区

たべまるのおすすめ

今月は、3日(水)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



※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。