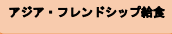




日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g) (中学校以下)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
1	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		678 25.5
		ひとくちカツ	ぶた肉				小麦粉 米粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
		なしポンチ				なし(生) 黄桃 バインアップル			
		夏野菜のカレーライス	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ ピーマン にんじん	なす たまねぎ		カレールウ(甘口・辛口) なたね油	
2	水	サンドイッチパンズ 飲用牛乳		飲用牛乳			サンドイッチパンズ		675 24.5
		ハンバーガー	牛肉 ぶた肉 とり肉			たまねぎ	砂糖 小麦粉 じゃがいもでん粉		
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング	
		ベーコンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ			
3	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		660 23.7
		揚げしゅうまい	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん ほうれんそう	スイートコーン たまねぎ	砂糖 小麦粉	ラード 米ぬか油	
		もやしのナムル	まぐろ(油漬)			もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
		うずら入りワントンスープ	うずら卵 とり肉		にんじん	たけのこ 根菜ねぎ	ワントン皮	ごま油	
4	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		692 26.6
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖 じゃがいもでん粉		
		切干しだいこんのサラダ	とり肉		にんじん	切干しだいこん キャベツ きゅうり	砂糖	ごまドレッシング	
		高野豆腐のみそ汁	凍り豆腐 油揚げ 豆みそ けずりぶし	わかめ		根菜ねぎ たまねぎ	じゃがいも		
		バインアップル				バインアップル			
7	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		649 23.6
		ぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	小麦粉 砂糖 とうもろこしでん粉	ラード	
		棒々鶏(バンバンジー)	とり肉			キャベツ きゅうり もやし		バンバンジードレッシング	
		豆腐の中華煮	豆腐 かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
8	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		657 26.0
		ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 コーンフラワー とうもろこしでん粉	米ぬか油	
		骨太サラダ	まぐろ(油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		かしわ汁	とり肉 油揚げ けずりぶし		にんじん	ごぼう だいこん 根菜ねぎ			
9	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		603 25.1
		コーンコロケ	大豆			スイートコーン	小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油 大豆油	
		チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロードレッシング	
		大麦と野菜のスープ	ベーコン とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	押麦		
10	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		650 25.0
		とよたひまわりポーク入りつくね	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ	小麦粉 砂糖 キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉	ラード	
		とうがんとツナのサラダ	まぐろ(油漬)			とうがん キャベツ スイートコーン		和風ドレッシング	
		かきたま汁	豆腐 鶏卵 かまぼこ けずりぶし		みつば	えのきたけ	じゃがいもでん粉		
		ももゼリー				ももゼリー			
11	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		677 25.0
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりレバー とり肉				じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬	砂糖	ごま	
		具だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん			
14	月	わかめごはん 飲用牛乳		わかめ 飲用牛乳			ごはん 砂糖		702 28.5
		厚焼き卵	鶏卵				砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油	
		ごまマヨあえ	まぐろ(油漬)			キャベツ きゅうり 切干しだいこん		ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		高野豆腐のうま煮	凍り豆腐 とり肉 けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		
15	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		678 29.7
		さんまの銀紙焼き	さんま 米みそ				砂糖 米粉		
		りっちゃんの元気サラダ	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	オリーブ油	
		ちゃんこ汁	肉だんご 油揚げ ミックスみそ		にんじん	根菜ねぎ だいこん	じゃがいもでん粉		
16	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		676 26.8
		マーマレードジャム					マーマレードジャム		
		とり肉のハーブ焼き	とり肉		バジル パセリ			オリーブ油	
		イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	
		ミルクスープ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも	生クリーム バター	

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー （たんぱく質・糖質・脂質） （単位：1人1日あたり） （単位：1人1日あたり） （単位：1人1日あたり）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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	木	中華めん 飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		667 26.1 790 31.2
		春巻き	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉 水あめ	ごま油 大豆油 米ぬか油	
		拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	
		とんこつラーメン	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	はくさい たまねぎ もやし 根深ねぎ しょうが にんにく	じゃがいもでん粉		
		ココア牛乳の素 					ココア牛乳の素		
18	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		717 26.3 836 30.2
		チヂミ 	豆腐 おから		にんじん にら	たまねぎ	米粉 じゃがいも じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	
		キンパ 	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし たくあん漬		ごま ごま油 なたね油	
		スンドゥブスープ	豆腐 ベーコン 米みそ		にんじん	だいこん 根深ねぎ しめじ キムチ			
		手巻きのり		のり					
24	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		662 27.4 796 32.1
		キャベツ入りつくね	とり肉	かつお節		しょうが キャベツ	じゃがいもでん粉 砂糖	ラード	
		ひじきの炒め煮	大豆 まぐろ（油漬）	ひじき	にんじん	しいたけ こんにゃく	砂糖	なたね油	
		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	焼きふ		
		乾燥小魚		かたくちいわし			水あめ 砂糖		
25	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		744 27.2 871 31.4
		さといもコロッケ 	とり肉 大豆				さといも 砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油 なたね油	
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖		
		豚汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ 豆みそ けずりぶし		にんじん	だいこん 根深ねぎ ごぼう			
		月見だんご 					月見だんご		
28	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		733 26.7 857 29.7
		ヤンニョムチキン	とり肉 豆みそ			にんにく	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
		生揚げの中華炒め	ぶた肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ	はるさめ 砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
		中華五目スープ	かまぼこ		チンゲンサイ にら にんじん	もやし たけのこ	じゃがいも じゃがいもでん粉	ごま油	
		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
29	火	けんちんの含め煮	大豆 すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖 じゃがいもでん粉	とうもろこし油	651 28.8 808 34.0
		アーモンドあえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	
		根菜のごま汁	とり肉 ミックスみそ けずりぶし		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ こんにゃく	さといも	ごま	
		ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		
		オムレツ	鶏卵				とうもろこしでん粉	大豆油 なたね油	
30	水	ツナサラダ	まぐろ（油漬）			キャベツ きゅうり スイートコーン		コールスロートレッシング	643 24.4 814 30.3
		なすとペンネのトマト煮	ぶた肉		にんじん トマト	なす ズッキーニ たまねぎ	マカロニ 砂糖	なたね油	

9月の目標「自然の恵みに感謝しよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
・・・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、中華めん
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
・・・とよたひまわりポーク入りつくね
- はくさい・・・キムチ
- もも・・・ももゼリー



10日（木）豊田ブランドの日

「とよたひまわりポーク入りつくね」や
「ももゼリー」など豊田市でとれた食材を
使用した献立を実施します。



※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。
飲用牛乳とは200mlパック入りの牛乳です。
※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。

4日（金）防災献立

9月は「防災月間」です。

災害への備えとして、3日～7日分の食品と
飲料水を準備することが大切と言われています。
また、普段食べている食品を少し多めに買い置き
して、使った分を買い足す「ローリングストック」
は、無理なく備えることができます。

25日（金）月見献立

25日は「十五夜」です。

給食では、さといもを使った「さといもコロッケ」や
さといもの形をした「月見だんご」を実施します。



たべまるのおすすめ

今月は、17日（木）の【拌三絲（パンサンスー）】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



アジア・フレンドシップ給食

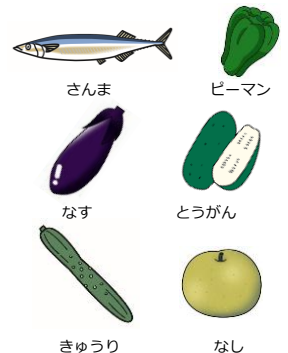
9月19日から10月4日までの16日間、
愛知県の各地でアジア競技大会が開催されます。
給食では参加国にちなんだ献立を実施します。
9月は、韓国の料理を取り入れた献立です。



18日（金）に
実施します

- ・キンパ
（韓国風のり巻き）
- ・チヂミ
- ・スンドゥブスープ

＜今月の季節の食材＞



旭中学校

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●