



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	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		806 29.6
		高野豆腐のみそ汁	豆みそ・油揚げ 凍り豆腐・けずりぶし	わかめ		たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも		
		切干しだいこんのサラダ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごまドレッシング	
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
		パインアップル				パインアップル			
2	水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		901 28.3
		★夏野菜のカレーライス	ぶた肉	★チーズ・★脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん ピーマン	たまねぎ・なす		カレールウ （★甘口・辛口） 米ぬか油	
		なしポンチ				なし（生）・黄桃	カクテルゼリー		
		ヒレカツ	ぶた肉				小麦粉・米粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
3	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		861 28.3
		家常豆腐（ジャーチャンドウフ）	生揚げ・ぶた肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉		
		華風あえ				キャベツ・もやし きゅうり・紅しょうが	はるさめ・砂糖	ごま油	
		大学いも					さつまいも・砂糖	米ぬか油	
4	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		810 30.3
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬） けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		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	
		★厚焼き卵	★鶏卵				キャッサバでん粉・砂糖	なたね油	
		乾燥小魚		いわし			キャッサバでん粉・砂糖		
7	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		789 28.9
		塩こうじスープ	ぶた肉・けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ・しめじ しょうが		米ぬか油	
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり 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	
		とり肉の照り焼き	大豆・とり肉				とうもろこしでん粉 米でん粉		
8	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		839 32.0
		★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		ゆかりあえ			にんじん・しそ（粉）	キャベツ・きゅうり もやし	砂糖		
		あじフライのレモンしょうゆかけ	大豆・あじ			レモン果汁	小麦粉・砂糖 キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
9	水	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		793 32.0
		しょうゆラーメン	ぶた肉・かまぼこ		にんじん	もやし・根深ねぎ たけのこ・しょうが スイートコーン にんにく	じゃがいもでん粉		
		中華サラダ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり		たまねぎドレッシング	
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
		スイートポテト					スイートポテト		
10	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		816 28.8
		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	だいこん・はくさい 根深ねぎ	じゃがいも		
		変わりきんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう・れんこん	砂糖	米ぬか油・ごま油	
		さんまの甘辛揚げ	さんま			しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	米ぬか油	
11	金	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		795 30.9
		ミネストローネ	とり肉 ショルダーベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・マカロニ	オリーブ油	
		コーンコールスローサラダ				キャベツ・きゅうり スイートコーン		コールスロードレッシング	
		ハンバーグ	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・ひまわり油 パーム油 とうもろこし油	
14	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		840 29.1
		スンドゥブスープ	豆腐・米みそ ショルダーベーコン		にんじん	だいこん・キムチ 根深ねぎ・しめじ			
		キンパ	ぶた肉		ほうれんそう・にんじん	たくあん漬・もやし		ごま油・ごま・米ぬか油	
		チヂミ	大豆		にら・にんじん	たまねぎ	とうもろこしでん粉 米粉・じゃがいも じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	ショートニング 米ぬか油	
		手巻きのり		のり					
15	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		779 28.2
		★かきたま汁	★鶏卵・かまぼこ けずりぶし・豆腐		にんじん・みつば	えのきたけ	じゃがいもでん粉		
		とうがんとツナのサラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）			キャベツ・とうがん スイートコーン		和風ドレッシング	
		とよたひまわりポーク入りつくね	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
		ももゼリー				ももゼリー			

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	
16	水	★クロロール・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★クロロール		783 35.6
		★パンプキンポタージュ	とり肉	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	かぼちゃ	たまねぎ		★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・レモン果汁 きゅうり スイートコーン	砂糖		
		ウインナー	ウインナー						
17	木	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		805 30.3
		豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
		青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・もやし			
		ししゃもフライ	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
18	金	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		794 33.7
		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	
		ナムル	とり肉（蒸）		チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・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 キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	ラード	
24	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		863 28.6
		豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		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		
		さといもコロッケ	大豆・とり肉				小麦粉・さといも・砂糖 とうもろこしでん粉	なたね油・米ぬか油	
		月見だんご					月見だんご		
25	金	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		809 31.0
		大麦と野菜のスープ	ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・押麦	米ぬか油	
		ビーンズサラダ	大豆・まぐろ（油漬）			キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
		スラッピージョー	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ グリーンピース	小麦粉・砂糖	米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
28	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		815 32.0
		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		
		のり酢あえ	まぐろ（油漬）	のり	にんじん	キャベツ・もやし レモン果汁	砂糖		
		レバーと大豆のみそがらめ	とり肉・大豆 とりレバー・豆みそ			しょうが	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・砂糖	米ぬか油・ごま	
29	火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		782 28.6
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ けずりぶし	わかめ		たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも		
		ごぼうサラダ	とり肉（蒸）			キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	ごまドレッシング	
		かつおのそぼろ丼	かつお（油漬）		にんじん	えだまめ スイートコーン	砂糖		
30	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		803 28.4
		★八宝菜	★うずら卵 いか・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
		拌三絲（バンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
		野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン	小麦粉・砂糖	ラード	

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、豆腐、油揚げ、生揚げ
- 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
- なし ●もも・・・ももゼリー

15日（火）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。
※★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。

1日（火）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されています。
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。

24日（木）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、30日（水）の【拌三絲（バンサンスー）】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。

韓国の国旗



- ・キンパ（韓国風のり巻き）
- ・チヂミ
- ・スンドゥブスープ

14日（月）に実施します

＜今月の季節の食材＞



さんま



ピーマン



なす



とうがん



きゅうり



えだまめ



なし

東部・北部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●