

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 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のになる食品 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 火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	618 20.9
	夏野菜のカレーライス	ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・なす・かぼちゃ・にんじん ピーマン	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・とうもろこしでん粉・米粉・米ぬか油	
2 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	522 20.9
	塩こうじスープ	ぶた肉・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・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・ごま・砂糖 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	
3 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	475 19.0
	八宝菜	ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・にんじん チンゲンサイ・もやし	じゃがいもでん粉	
	拌三鮮（パンサンスー）		キャベツ・きゅうり・にんじん	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	
	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
4 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	551 22.0
	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	だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
	変わりきんぴら	ぶた肉	ごぼう・にんじん・れんこん・ピーマン	砂糖・米ぬか油・ごま油	
	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
7 月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	510 20.0
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
	青菜あえ		キャベツ・もやし・にんじん・菜めし粉		
	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	
8 火	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	532 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	
	ナムル	とり肉（蒸）	もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・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	
9 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	506 19.2
	かきたま汁	豆腐・鶏卵・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・えのきたけ・みつば	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（2個）	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・砂糖・ラード	
	ももゼリー		ももゼリー		
10 木	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロロール	465 20.7
	パンブキンポータージュ	とり肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・かぼちゃ	ベシメルソースの素・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	
11 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	501 18.9
	スンドゥブ風スープ	豆腐・ショルダーベーコン・米みそ	だいこん・にんじん・根深ねぎ・しめじ		
	ビビンバ	ぶた肉	たくあん漬・ほうれんそう・もやし・にんじん	ごま油・ごま・米ぬか油	
	サイダーゼリーミックス		黄桃・パインアップル	カクテルゼリー（サイダー）	
14 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	523 21.1
	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）	キャベツ・にんじん・きゅうり・切干しだいこん	ごまドレッシング・砂糖	
	いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
15 火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	479 19.5
	ミネストローネ	とり肉・ショルダーベーコン	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・パセリ	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・スイートコーン・きゅうり	コーンスロッドレッシング	
	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・バーン油・ひまわり油 とうもろこし油	
16 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	522 18.6
	親子煮	鶏卵・とり肉・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・もやし・にんじん しそ（粉）	砂糖	
	あじフリッター	あじ・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	
17 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	559 18.0
	五目スープ	ぶた肉	もやし・にんじん・根深ねぎ・たけのこ スイートコーン	じゃがいもでん粉	
	中華サラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・にんじん	たまねぎドレッシング	
	春巻き	ぶた肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米粉・粉あめ・大豆油 ショートニング・ラード・米ぬか油	

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 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のになる食品 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)
18金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	542 22.5
	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	焼きふ	
	のり酢あえ	まぐろ（油漬）・のり	キャベツ・もやし・にんじん・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 米ぬか油・砂糖・ごま	
24木	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	452 18.9
	大麦と野菜のスープ	ショルダーベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	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	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトピューレー	小麦粉・砂糖・米ぬか油	
25金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	571 20.0
	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・ごぼう・根菜ねぎ		
	おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	さといもコロッケ	大豆・とり肉		小麦粉・とうもろこしでん粉・さといも 砂糖・なたね油・米ぬか油	
	月見ゼリー（みかん）		月見ゼリー（みかん）		
28月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	519 19.8
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ・けずりぶし・わかめ	たまねぎ・根菜ねぎ	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	ごまドレッシング・砂糖	
	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	
29火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	568 19.9
	家常豆腐（ジャーチャンドウフ）	生揚げ・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・根菜ねぎ・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	はるさめ・砂糖・ごま油	
	大学いも（2個）			さつまいも・米ぬか油・砂糖	
30水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	512 18.5
	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	
	キャベツのあえもの	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	厚焼き卵	鶏卵		キャッサバでん粉・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
・・・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
- 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
- なし
- もも・・・ももゼリー



14日（月） 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。



9日（水） 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。



25日（金） 月見献立

25日は「十五夜」です。
収穫したさといもなどを供えるため「いも名月」とも呼ばれています。給食では、さといもを使った「さといもコロッケ」を実施します。また、「月見ゼリー」がつけます。



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



11日（金）に
実施します

- ・ビビンバ
- ・スンドゥブ風スープ
- ・サイダーゼリーミックス

たべまるのおすすめ

今月は、3日（木）の【拌三絲（バンサンサー）】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



＜今月の季節の食材＞

