



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	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品	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 (kcal) たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
2月		りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	782 31.3
		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・ほうれんそう	マカロニ・ベシヤメルソースの素・生クリーム	
		フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
		サーモンフライ・◇中濃ソース	大豆・さけ		小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖 キャッサバでん粉・米ぬか油	
4水		麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	711 27.8
		中華卵スープ	鶏卵	はくさい・たまねぎ・にんじん・根深ねぎ スイートコーン		
		ビビンバ丼・みそたれ	ぶた肉・みそたれ	もやし・チンゲンサイ・にんじん	ごま油・ごま・砂糖	
		さつまいもチップス			さつまいも・米ぬか油	
		乾燥小魚	いわし		水あめ・砂糖	
5木		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	648 24.9
		のっぺい汁	油揚げ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・こんにゃく・にんじん・葉ねぎ ごぼう・しいたけ	さといも・じゃがいもでん粉・ごま油	
		青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉		
		レバーと大豆のごまがらめ	とり肉・大豆・とりレバー		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	
6金		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	676 28.2
		ぶた肉と野菜のうま煮	はんぺん・ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		かみかみサラダ	とり肉	キャベツ・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	
9月		スライспан・飲用牛乳	飲用牛乳		スライспан	670 26.1
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	押麦・オリーブ油・じゃがいも	
		コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン	コールスロードレッシング	
		ハンバーグサンド	牛肉・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖	
10火		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	627 26.1
		みそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも	
		野菜のねりごまあえ	とり肉	キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう	ごま・砂糖	
		さんまのおろし煮	さんま	だいこん	じゃがいもでん粉・砂糖	
		プチゼリー（アセロラ）			プチゼリー（アセロラ）	
11水		もみじごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉	にんじん・みつば	麦ごはん・さつまいも	681 27.2
		ふだま汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・えのきたけ・葉ねぎ	焼きふ	
		ミンチカツ	大豆・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖 じゃがいもでん粉・なたね油・米ぬか油	
12木		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	655 32.3
		だいこんとさといものそぼろ煮	ぶた肉・はんぺん	だいこん・にんじん・こんにゃく・しょうが さやいんげん	さといも・じゃがいもでん粉・砂糖	
		ゆかりあえ		キャベツ・はくさい・こまつな・しそ（粉）		
		たらの銀紙焼き	米みそ・すけとうだら		じゃがいもでん粉・砂糖・水あめ マヨネーズ風ドレッシング	
13金		麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	732 26.1
		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）	
		カラフルソテー	ウインナー	キャベツ・にんじん・えだまめ スイートコーン		
		みかん（生）		みかん（生）		
16月		米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	631 28.7
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも・砂糖	
		コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	コーンクリーミードレッシング	
		スパニッシュオムレツ	とり肉・鶏卵	かぼちゃ	じゃがいもでん粉・砂糖・なたね油・米ぬか油	
17火		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	700 26.2
		具だくさん汁	豆腐・とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・葉ねぎ・えのきたけ		
		五目きんぴら	大豆・まぐろ（油漬）	れんこん・こんにゃく・にんじん さやいんげん	砂糖・ごま油	
		さつまいもコロッケ	大豆		小麦粉・コーングリッツ・さつまいも 砂糖・なたね油・米ぬか油	
		抹茶ふりかけ			抹茶ふりかけ	
18水		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	675 25.6
		肉だんごのスープ	肉だんご	はくさい・にんじん・葉ねぎ		
		チャプチェ	まぐろ（油漬）	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しいたけ	はるさめ・砂糖・ごま油・ごま	
		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・米ぬか油・砂糖	
19木		中華めん・飲用牛乳	飲用牛乳		中華めん	682 27.4
		豆乳坦々めん	ぶた肉・豆乳・豆みそ	もやし・にんじん・たけのこ・にら・しょうが にんにく	ごま	
		切干しだいこんの中華サラダ	ハム	キャベツ・チンゲンサイ・切干しだいこん	砂糖・ごま油	
		揚げぎょうざ	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 米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	

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 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)
20	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	645 26.4
		麦みそ汁	麦みそ・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	
		和風サラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・ほうれんそう・にんじん	和風ドレッシング・砂糖	
		納豆巻き	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
		手巻きのり	のり			
24	火	わかめごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・わかめ		ごはん・砂糖	655 26.7
		根菜汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・れんこん 葉ねぎ		
		ひじきの炒め煮	ぶた肉・ひじき	にんじん	じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
		さばの塩焼き	さば			
25	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	650 26.3
		麻婆豆腐	ぶた肉・豆腐・豆みそ	たまねぎ・葉ねぎ・にんじん・しいたけ しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
		中華あえ		もやし・キャベツ・ほうれんそう	ごま油・砂糖・ごま	
		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	
26	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	688 26.1
		ひきずり	とり肉・焼き豆腐	はくさい・こんにゃく・根深ねぎ・えのきたけ	生ふ・砂糖	
		ごま酢あえ		キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	砂糖・ごま	
		ちくわの赤しそ揚げ	ちくわ	しそ（粉）	小麦粉・米ぬか油	
		おにまんじゅう			おにまんじゅう	
30	月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	658 25.7
		イタリアンスパゲティ	ショルダーベーコン	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム	スパゲティ	
		チキンサラダ	とり肉	キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロードレッシング	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	りんご（生）・パインアップル		

11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

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、納豆、生揚げ
焼き豆腐、豆みそ
- 茶…抹茶ふりかけ



日本型食生活週間 10日(火)～13日(金)

主食・主菜・副菜を組み合わせた「日本型食生活」を知ることができる献立を実施します。

日本型食生活とは、「主食」であるごはんを中心に、魚・肉などの「主菜」、野菜・海藻などの「副菜」に加え、牛乳・乳製品、果物などを組み合わせた、栄養のバランスが優れた食生活のことです。



たべまるのおすすめ

今月は、6日(金)の【かみかみサラダ】まる。
作り方や写真は、右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 >



さば



さんま



さといも



さつまいも



だいこん



キャベツ



ほうれんそう



ねぎ



みかん



りんご

26日(木) あいち県民の日献立



愛知県の郷土料理や愛知県でとれた食材を使用した献立を実施します。

★ごはん…米（大地の風）



★飲用牛乳…牛乳



★ひきずり…焼き豆腐、はくさい

★ごま酢あえ…キャベツ、きゅうり



★おにまんじゅう



ひきずり・おにまんじゅうは、愛知県の郷土料理です。

※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
※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。

足助給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●