



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 (kcal) たんぱく質 (g) 小学校(上) 中学校(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	
2	月	もみじごはん・飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳	にんじん・みつば		ごはん・さつまいも		648 30.5
		はくさいのみそ汁	豆腐・ミックスみそ 油揚げ・けずりぶし			はくさい・えのきたけ			806 37.2
		まぐろのミンチカツ	まぐろ・大豆			たまねぎ・しょうが	小麦粉・砂糖	大豆油・米ぬか油	
4	水	りんごパン・飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		644 23.8
		ニョッキのクリーム煮	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ	ニョッキ 米粉のホワイトルウ		801 29.2
		ツナポテトサラダ	まぐろ（油漬）		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	
		みかん（生）				みかん（生）			
5	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		670 26.7
		みそ煮込みおでん	うずら卵・生揚げ ちくわ・豆みそ けずりぶし	こんぶ		だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖		833 32.6
		いり大豆あえ	大豆		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
6	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		664 22.8
		だいこんの中華煮	とり肉・生揚げ		にんじん・こまつな	だいこん・たまねぎ はくさい	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	840 27.1
		海藻サラダ	とり肉	わかめ・こんぶ ふのり・とさかのり		キャベツ・きゅうり		中華ドレッシング(ごま)	
		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	
9	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		655 26.3
		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		にんじん ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	—
		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）		
10	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		711 24.1
		米みそ汁	豆腐・ぶた肉・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			863 28
		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	砂糖・マカロニ	マヨネーズ風ドレッシング ごま	
		さつまいもコロッケ	大豆				小麦粉・さつまいも コーングリッツ・砂糖	なたね油・米ぬか油	
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		
11	水	スライspan・飲用牛乳		飲用牛乳			スライspan		666 23.6
		野菜と豆腐の洋風スープ	豆腐		ミニトマト	キャベツ・たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいもでん粉		820 28.2
		たまごサンド	鶏卵・ハム					マヨネーズ風ドレッシング	
		にんじんとじゃがいもの コンソメ炒め			にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	
12	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		680 24.6
		はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	はくさい・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉		837 28.7
		炒めビーフン	ぶた肉・さつま揚げ		こまつな・にんじん		ビーフン・砂糖	なたね油	
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	じゃがいもでん粉 砂糖・小麦粉	ごま油・大豆油 米ぬか油	
13	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		663 29.9
		のっぺい汁	油揚げ・ちくわ けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	802 34.9
		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	砂糖	ごまドレッシング	
		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	
16	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		661 29
		ふだま汁	とり肉・豆腐 かまぼこ・けずりぶし		にんじん		焼きふ		811 35.3
		磯香あえ	とり肉	のり	こまつな・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
		さばのカレー揚げ	さば			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
17	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		674 28.3
		生揚げとだいこんのうま煮	生揚げ・けずりぶし		にんじん・いんげん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		—
		ほうれんそうのあえもの			ほうれんそう にんじん	もやし	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	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま	
18	水	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		618 26.6
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		813 34.3
		かぶのポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・かぶ	じゃがいも		
		ビーンズサラダ	大豆			キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		チキンナゲット	大豆・とり肉・おから			にんにく・しょうが	米粉・砂糖 コーンフラワー	なたね油・米ぬか油	

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) 小学校(上) 中学校(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	
19	木	中華めん・飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		689 29.1 819 34.6
		ちゃんぽん	ぶた肉・えび かまぼこ		にんじん	はくさい・たまねぎ スイートコーン しょうが・にんにく もやし	じゃがいもでん粉	ごま油	
		ブロッコリーの中華サラダ			ブロッコリー	キャベツ		ごま パンバンジードレッシング	
		マーラーカオ	鶏卵・豆乳			干しぶどう	ホットケーキミックス 砂糖	なたね油	
20	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		677 31 816 36.1
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん・いんげん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖		
		キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・もやし	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	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		682 22.9 885 28.8
		カレーライス	ぶた肉	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールー(甘口・辛口)	
		福神あえ				キャベツ・福神漬 きゅうり	砂糖	ごま	
		ししゃもフライのレモンソースがけ	大豆	ししゃも		レモン果汁	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 コーンフラワー	米ぬか油	
25	水	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		674 25 877 31.7
		さつまいものクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース	さつまいも 米粉のホワイトルウ	生クリーム	
		かんきつサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		かんきつドレッシング	
		ハンバーグ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	砂糖 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 ひまわり油 とうもろこし油	
26	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		709 26.5 896 34.1
		ひきずり	焼き豆腐・とり肉			はくさい・こんにゃく 根深ねぎ・しらたき	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	キムチチャーハン・飲用牛乳	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん	キムチ・たくあん漬 根深ねぎ	麦ごはん	ごま油・ごま	676 24 854 28.5
		春雨スープ	うずら卵		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ	はるさめ じゃがいもでん粉	ごま油	
		揚げコーンしゅうまい	大豆・すけとうだら 豆腐			スイートコーン たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ラード	

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SPAN、ツイストパン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆、納豆
- しいたけ
- 茶・・・抹茶ふりかけ



<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

日本型食生活週間

9日(月)～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。



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

★ごま酢あえ…もやし

★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。

たべまるのおすすめ

今月は、13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

※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。

稲武給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●