



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)
2月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	628 25.6
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび	はくさい・たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
	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	
	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	
4水	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	695 23.7
	ミネストローネ	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	
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
	フライドチキン	とり肉		じゃがいもでん粉・米ぬか油・オリーブ油	
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
5木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	725 25.2
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
	かみかみサラダ	とり肉（蒸）	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	
	さつまいもクロquette	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	
6金	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	667 25.2
	大麦と野菜のスープ	とり肉・ショルダーベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	押麦・米ぬか油	
	ビーンズマセドアン ◇マヨネーズ風ドレッシング	大豆	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	
	チーズオムレツ	鶏卵・チーズ		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
	いちごジャム			いちごジャム	
9月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	613 24.2
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
	切干しだいこんのソース炒め	ぶた肉・ちくわ・かつお節・あおのり	キャベツ・切干しだいこん もやし・紅しょうが	米ぬか油	
	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	
10火	三河赤鷄五目ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	ごぼう・しいたけ・にんじん	ごはん・砂糖・大豆油	621 23.0
	米粉だんご汁	米みそ・油揚げ・けずりぶし	はくさい・だいこん・根深ねぎ	米粉だんご	
	キャベツの昆布あえ	こんぶ	キャベツ・もやし・にんじん	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	
11水	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	705 25.5
	ニョッキのクリーム煮	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん	ニョッキ・ベシャメルソースの素 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	
	たらフライ	大豆・すけとうだら		小麦粉・米ぬか油	
12木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	651 25.0
	みそ煮込みおでん	うずら卵・生揚げ・はんぺん・ぶた肉 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	
	ほうれんそうのおひたし		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	みかん（生）		みかん（生）		
13金	中華めん・飲用牛乳	飲用牛乳		中華めん	689 27.8
	ちゃんぽんめん	ぶた肉・いか・えび・かまぼこ	はくさい・もやし・にんじん しょうが・にんにく・きくらげ	じゃがいもでん粉・ごま油	
	中華サラダ		キャベツ・チンゲンサイ・にんじん・きゅうり	砂糖・ごま油	
	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・じゃがいもでん粉・水あめ 大豆油・米ぬか油	
	豆乳ブラマンジェ			豆乳ブラマンジェ	
16月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	623 25.5
	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（蒸）	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・もやし	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	
17火	プチゼリー（アセロラ）			プチゼリー（アセロラ）	698 24.6
	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
	キーマカレー	ぶた肉・大豆・ヨーグルト・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	カレールウ（甘口）	
	チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・にんじん	フレンチドレッシング	
18水	りんごポンチ		りんご（生）・黄桃・パイナップル		667 27.1
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	つみれ汁	つみれ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう 根深ねぎ・しょうが		
	海藻サラダ	まぐろ（油漬）・ひじき・わかめ	キャベツ・きゅうり	たまねぎドレッシング	
	レバーとこんにゃくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにゃく	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
19木	抹茶ふりかけ			抹茶ふりかけ	658 26.2
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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	
	青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし にんじん・菜めし粉		
	納豆巻き	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
	手巻きのり	のり			

たべまるの
おすすめ日本
型食
生活
週間

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	670 24.9
	さといものみそ汁	豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし	にんじん・ごぼう・根深ねぎ	さといも	
	おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう	砂糖	
	ソースとんかつ	ぶた肉		小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
24火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	641 25.6
	だいこんのみそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ	だいこん・根深ねぎ・えのきたけ		
	いوردりいため	ハム	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	米ぬか油	
	さばの塩焼き	さば			
25水	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	593 24.5
	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん・紅しょうが	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
	ナムル		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	
26木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	659 23.8
	ひきずり	焼き豆腐・とり肉	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	
30月	おにまんじゅう			おにまんじゅう	667 25.4
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
	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 マヨネーズ風ドレッシング	
	厚焼き卵	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油	

11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

＜今月の季節の食材＞

豊田の農産物

- 米「大地の風」・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
三河赤鶏五目ごはん
- 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
- はくさい
- 茶・・・抹茶ふりかけ
- しいたけ



日本型食生活週間 16日(月)～20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。

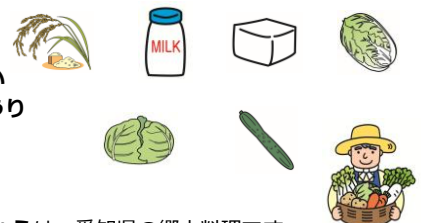


26日(木) あいち県民の日献立



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
- ★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。

たべまるのおすすめ

今月は、5日(木)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「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。

南部・平和給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●