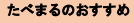




日	曜	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の質子を変えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー (㎉) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g) 中・高学年(下)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
2	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		674 25.5 798 28.0
		いかフライのレモンソースかけ	いか 大豆			レモン果汁	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ けずりぶし		かぼちゃ	たまねぎ 根深ねぎ			
4	水	りんごパン 飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		619 25.8 801 32.7
		チキンナゲット	とり肉 大豆 おから				小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油 なたね油 パーム油	
		ツナサラダ	まぐろ(油漬)			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	
		ポトフ	ウインナー		にんじん	はくさい しめじ	じゃがいも		
5	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		683 32.2 821 37.5
		たらの銀紙焼き	すけとうだら 米みそ				砂糖 水あめ じゃがいもでん粉	マヨネーズ風ドレッシング	
		チキンサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	
		肉だんご汁	肉だんご 油揚げ けずりぶし		にんじん	はくさい 根深ねぎ こんにゃく			
6	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		707 24.2 845 28.2
		チヂミ			にんじん 青じそ だいこん葉	たまねぎ	米粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油 なたね油	
		生揚げの中華炒め	ぶた肉 生揚げ		にんじん	根深ねぎ たまねぎ しいたけ	はるさめ 砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
		うずら入りワントンスープ	とり肉 うずら卵 ベーコン		にんじん	たけのこ	ワントン皮	ごま油	
9	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		666 25.8 -
		レバーとさつまいもの甘辛煮	とり肉 とりレバー				さつまいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		こまつなとツナのあえもの	まぐろ(油漬)		こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		
		すまし汁	かまぼこ 豆腐 けずりぶし		にんじん みつば	えのきたけ			
10	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		748 31.4 882 35.9
		厚焼き卵		鶏卵			砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油	
		切干しだいこんのソース炒め	ベーコン ちくわ かつお節	あおのり		切干しだいこん キャベツ もやし		なたね油	
		高野豆腐のうま煮	凍り豆腐 とり肉 けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		
11	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		669 25.3 809 30.0
		スラッピージョー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	小麦粉 砂糖	なたね油	
		りんごサラダ				キャベツ きゅうり りんご(生)		コールスロードレッシング	
		パスタスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	マカロニ		
12	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		675 26.8 813 31.8
		さんまのおろし煮	さんま			だいこん	砂糖 じゃがいもでん粉		
		野菜のねりごまあえ	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
		みそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ けずりぶし	わかめ		たまねぎ しいたけ	じゃがいも		
		プチゼリー(アセロラ)					プチゼリー(アセロラ)		
13	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		699 25.6 834 29.8
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		
		さつまいもコロッケ	大豆				さつまいも 小麦粉 砂糖 ヨーングリッツ	米ぬか油 なたね油	
		ひじきの炒め煮	大豆 まぐろ(油漬)	ひじき	にんじん	しいたけ たけのこ	砂糖	なたね油	
		かしわ汁	とり肉 油揚げ けずりぶし		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ			
16	月	きのこごはん 飲用牛乳	とり肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ	麦ごはん 砂糖		635 25.7 813 31.7
		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	米ぬか油 大豆油	
		のっぺい汁	ちくわ けずりぶし		にんじん	だいこん 根深ねぎ ごぼう こんにゃく	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
17	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		651 28.1 780 32.8
		ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉 大豆			だいこん たまねぎ	砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉		
		ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま油 ごま	
		あおさ汁	ぶた肉 豆腐 けずりぶし 米みそ	あおさ	にんじん 葉ねぎ				
18	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		632 26.0 808 33.1
		オムレツ	鶏卵		にんじん	たまねぎ	砂糖 キャッサバでん粉	パーム油 なたね油 大豆油	
		マカロニサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ風ドレッシング	
		ミルクスープ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも	生クリーム バター	



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 たんぱく質 脂質 糖質 (食生活) 栄養成分 の単位)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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		660 26.1 794 31.2
		揚げしゅうまい	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん ほうれんそう たまねぎ	スイートコーン たまねぎ	小麦粉 砂糖	米ぬか油 ラード	
		チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
		みそラーメン	ぶた肉 米みそ 豆みそ			たまねぎ 根深ねぎ スイートコーン もやし にんにく	じゃがいもでん粉	ごま油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
20	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		654 27.4 782 31.9
		納豆巻き	納豆	チーズ	パセリ		砂糖		
		白菜の青菜あえ			にんじん 菜めし粉	はくさい きゅうり もやし			
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも 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		686 24.4 860 30.0
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深ねぎ	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉 コーンフラワー	米ぬか油	
		かみかみサラダ	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり	砂糖	ごまドレッシング	
		生揚げのみそ汁 	生揚げ けずりぶし ミックスみそ		にんじん こまつな	だいこん			
25	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		632 24.9 789 30.2
		ハムステーキ	とり肉 ぶた肉				じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	ラード	
		イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	
		ミネストローネ	とり肉		にんじん トマトピューレー トマト 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	
26	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		685 28.8 825 35.7
		ちくわの赤しそ揚げ	ちくわ		しそ(粉)		小麦粉	米ぬか油	
		ごま酢あえ 				もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま	
		ひきずり 	とり肉 焼き豆腐			根深ねぎ はくさい えのきたけ しらたき	生ふ 砂糖		
		おにまんじゅう					おにまんじゅう		
30	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		606 23.0 785 28.2
		白ごまつくね	とり肉 とりレバー 大豆			たまねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉	ごま 大豆油 ラード	
		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	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		じゃがいものみそ汁	豆腐 けずりぶし 豆みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		

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」・・・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
- はくさい
- 茶・・・抹茶ふりかけ



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。



※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。

＜今月の季節の食材＞



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



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…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、24日(火)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

旭中学校

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●