



日曜日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			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		りんごパン・飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		880 35.6
		マカロニのクリーム煮	とり肉 シヨルダーベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ	ベシャメルソースの素 生クリーム	
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
		サーモンフライ・◇中濃ソース	大豆・さけ				小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 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		871 31.6
		中華卵スープ	鶏卵		にんじん	はくさい・たまねぎ スイートコーン 根深ねぎ			
		ビビンバ丼・みそたれ	ぶた肉・みそたれ		チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま油・ごま	
		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		804 29.2
		のっぺい汁	油揚げ・けずりぶし	こんぶ	にんじん・葉ねぎ	だいこん・こんにゃく 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			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
		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 砂糖	米ぬか油・ごま	
6金		ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		839 33.9
		ぶた肉と野菜のうま煮	はんぺん・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	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	砂糖	ごまドレッシング	
		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span・飲用牛乳		飲用牛乳			スライspan		826 31.3
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・押麦	オリーブ油	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		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・砂糖 じゃがいもでん粉		
10火		ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		783 31.1
		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		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）		
11水		もみじごはん・飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳	にんじん・みつば		麦ごはん・さつまいも		836 31.9
		ふだま汁	豆腐・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきたけ	焼きふ		
		ミンチカツ	大豆・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 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		793 36.1
		だいこんとさといものそぼろ煮	ぶた肉・はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく しょうが	さといも・砂糖 じゃがいもでん粉		
		ゆかりあえ			こまつな・しそ（粉）	キャベツ・はくさい			
		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		888 30.3
		カレーライス	ぶた肉	チーズ・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	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		にんじん	キャベツ・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		791 35.4
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん	たまねぎ 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・きゅうり スイートコーン		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		864 30.2
		具だくさん汁	豆腐・とり肉 けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきたけ			
		五目きんぴら	大豆・まぐろ（油漬）		にんじん さやいんげん	れんこん・こんにゃく	砂糖	ごま油	
		さつまいもコロッケ	大豆				小麦粉・さつまいも 砂糖・コーングリッツ	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		843 30.3
		肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・葉ねぎ	はくさい			
		チャプチェ	まぐろ（油漬）		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・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 砂糖	米ぬか油	

日曜日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			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		782 31.0
		豆乳坦々めん	ぶた肉・豆乳・豆みそ		にんじん・にら	もやし・たけのこ 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		チンゲンサイ	キャベツ 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		
20	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		795 30.7
		麦みそ汁	麦みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・はくさい 根深ねぎ	じゃがいも		
		和風サラダ	まぐろ（油漬）		ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	和風ドレッシング	
		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		824 31.6
		根菜汁	豆腐・油揚げ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう れんこん			
		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		827 31.9
		麻婆豆腐	ぶた肉・豆腐・豆みそ		葉ねぎ・にんじん	たまねぎ・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			ほうれんそう	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油・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		879 32.1
		ひきずり	とりにく・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		829 31.3
		イタリアンスパゲティ	ショルダーベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ		
		チキンサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ・きゅうり		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SPAN、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



＜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
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。



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、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

※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●