



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		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		802 30.8
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび		にんじん	はくさい・たまねぎ	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		881 29.7
		ミネストローネ	ショルダーベーコン		トマト・にんじん 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	
		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	
		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		868 29.3
		豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき 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	砂糖	ごまドレッシング	
		さつまいもコロッケ	大豆				砂糖・コーングリッツ さつまいも・小麦粉	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		817 30.4
		大麦と野菜のスープ	とり肉 ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	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		795 29.8
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・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・もやし 切干しだいこん 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		三河赤鶏五目ごはん・★飲用牛乳	とり肉・油揚げ	★飲用牛乳	にんじん	ごぼう・しいたけ	ごはん・砂糖	大豆油	788 28.4
		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	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		
11水		中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		759 31.3
		ちゃんぽんめん	ぶた肉・いか・えび かまぼこ		にんじん	はくさい・もやし 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			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・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・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
		豆乳ブラマンジェ					豆乳ブラマンジェ		
12木		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		808 29.5
		★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			ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		みかん（生）				みかん（生）			
13金		★りんごパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★りんごパン		811 29.3
		★ニョッキのクリーム煮	ショルダーベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ	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			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	
		たらフライ	大豆・すけとうだら				小麦粉	米ぬか油	
16月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		781 30.4
		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）		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）		
17火		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		861 28.8
		★キーマカレー	ぶた肉・大豆	★ヨーグルト ★チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ		カレールウ（★甘口）	
		チキンサラダ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ		フレンチドレッシング	
		りんごポンチ				りんご（生）・黄桃 パイナップル			
18水		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		826 31.8
		つみれ汁	つみれ・けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん 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・砂糖	米ぬか油	
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		

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	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 30.9
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬） けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
		★納豆巻き	納豆	★チーズ	パセリ		砂糖		
		手巻きのり		のり					
20	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		832 29.3
		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		ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖		
		ソースとんカツ	ぶた肉				小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
24	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		802 30.0
		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			
		いろどりいため	ハム		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ		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		783 31.8
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
		ナムル			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・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		845 29.3
		ひきずり	あいち県民の日献立 焼き豆腐・とり肉			はくさい・えのきたけ こんにゃく・根深ねぎ	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	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		827 29.6
		だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	だいこん・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」

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

●しいたけ

●茶…抹茶ふりかけ

WE LOVE 豊田

＜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
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

※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。

※★は乳または卵を含みます。

※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。

東部・北部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●