



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 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とになる食品 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		りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	570 23. 1
		マカロニのクリーム煮	牛乳・とり肉・ショルダーベーコン・脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	マカロニ・ベシヤメルソースの素・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・◇中濃ソース	大豆・すけとうだら		小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油 米ぬか油	
4水		麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	566 20. 5
		中華卵スープ	鶏卵	はくさい・たまねぎ・にんじん・根深ねぎ スイートコーン		
		ビビンバ丼・みそたれ	ぶた肉・みそたれ	もやし・チンゲンサイ・にんじん	ごま油・ごま・砂糖	
		さつまいもチップス			さつまいも・米ぬか油	
6金		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	568 24. 2
		ぶた肉と野菜のうま煮	はんぺん・ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	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	ごまドレッシング・砂糖	
		いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
9月		スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	493 18. 9
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	押麦・オリーブ油・じゃがいも	
		コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・スイートコーン	コールスロードレッシング	
		ハンバーグ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	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	
		いちごジャム			いちごジャム	
10火		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	537 22. 9
		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	キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう	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	
		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	飲用牛乳・とり肉	にんじん・みつば	麦ごはん・さつまいも	553 22. 0
		ふだま汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・えのきたけ・葉ねぎ	焼きふ	
		ミンチカツ	大豆・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖 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	548 26. 3
		だいこんとさといものそぼろ煮	ぶた肉・はんぺん	だいこん・にんじん・こんにやく さやいんげん・しょうが	さといも・じゃがいもでん粉・砂糖	
		ゆかりあえ		キャベツ・はくさい・こまつな・しそ（粉）		
		かつおの煮つけ	かつお・かつおぶし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
13金		麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	606 21. 3
		カレーライス	ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	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	キャベツ・にんじん・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	547 24. 4
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・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・スイートコーン・きゅうり	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	600 21. 9
		具だくさん汁	豆腐・とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・葉ねぎ・えのきたけ		
		五目きんぴら	大豆・まぐろ（油漬）	れんこん・こんにやく・にんじん さやいんげん	砂糖・ごま油	
		さつまいもコロッケ	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	
		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	541 20. 1
		肉だんごのスープ	肉だんご	はくさい・にんじん・葉ねぎ		
		チャプチェ	まぐろ（油漬）	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しいたけ	はるさめ・砂糖・ごま油・ごま	
		とり肉のケチャップソースかけ	とり肉・豆みそ	にんにく	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	

たべまるの
おすすめ



日
本
型
食
生
活
週
間

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 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とになる食品 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)
19	木	中華めん・飲用牛乳	飲用牛乳		中華めん	546 20.8
		豆乳みそラーメン	ぶた肉・豆乳・豆みそ	もやし・にんじん・たけのこ・にら・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	キャベツ・チンゲンサイ・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	524 20.6
		麦みそ汁	麦みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
		和風サラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・ほうれんそう・にんじん	和風ドレッシング・砂糖	
		納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
24	火	わかめごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・わかめ		ごはん・砂糖	533 21.6
		根菜汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・れんこん 葉ねぎ		
		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	
		さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
25	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	509 20.7
		麻婆豆腐	ぶた肉・豆腐・豆みそ	たまねぎ・葉ねぎ・にんじん・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		もやし・キャベツ・ほうれんそう	ごま油・砂糖・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	516 21.1
		ひきずり	とり肉・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	
30	月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	512 20.3
		イタリアンスパゲティ	シュルダーパーコン	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム	スパゲティ	
		チキンサラダ	とり肉	キャベツ・きゅうり・にんじん	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）・パイナップル		

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
焼き豆腐、豆みそ
- 茶・・・抹茶ふりかけ



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。



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

＜今月の季節の食材＞



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）



★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



ひきずりは、愛知県の郷土料理です。

※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。

※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、配膳する時に使用します。