



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のになる食品	
			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	もみじごはん・飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳	にんじん・みつば		ごはん・さつまいも	
		はくさいのみそ汁	豆腐・ミックスみそ 油揚げ・けずりぶし			はくさい・えのきたけ		
		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	大豆油・米ぬか油
4	水	りんごパン・飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン	
		マカロニのクリーム煮	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ	マカロニ 米粉のホワイトルウ	
		ツナポテトサラダ	まぐろ（油漬）		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
		みかん（生）				みかん（生）		
5	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		みそ煮込みおでん	けずりぶし・生揚げ ちくわ・豆みそ	こんぶ		だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖	
		いり大豆あえ	大豆		ほうれんそう 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	
6	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		だいこんの中華煮	とり肉・生揚げ		にんじん・こまつな	だいこん・たまねぎ はくさい	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油
		海藻サラダ	とり肉	わかめ・こんぶ ふのり・とさかのり		キャベツ・きゅうり		中華ドレッシング(ごま)
		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
9	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		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)	
10	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		米みそ汁	豆腐・ぶた肉・米みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	だいこん・はくさい 根深ねぎ		
		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	砂糖・マカロニ	マヨネーズ風ドレッシング ごま
		さつまいもコロッケ	大豆				小麦粉・さつまいも コーングリッツ・砂糖	なたね油・米ぬか油
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ	
11	水	スライspan・飲用牛乳		飲用牛乳			スライspan	
		野菜と豆腐の洋風スープ	豆腐		ミニトマト	キャベツ・たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
		たまごサンド	鶏卵・ハム					マヨネーズ風ドレッシング
		にんじんとじゃがいもの コンソメ炒め			にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なたね油
12	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	はくさい・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉	
		炒めビーフン	ぶた肉・さつま揚げ		こまつな・にんじん		ビーフン・砂糖	なたね油
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	じゃがいもでん粉 砂糖・小麦粉	ごま油・大豆油 米ぬか油
13	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		のっぺい汁	油揚げ・ちくわ けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう	さといも じゃがいもでん粉	ごま油
		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
		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
16	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		ふだま汁	とり肉・豆腐 かまぼこ・けずりぶし		にんじん		焼きふ	
		磯香あえ	とり肉	のり	こまつな・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま
		さばのカレー揚げ	さば			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油
17	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		生揚げとだいこんのうま煮	生揚げ・けずりぶし		にんじん・いんげん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	
		ほうれんそうのあえもの			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	
		レバーと大豆のみそがらめ	とり肉・大豆 とりレバー・豆みそ			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま
18	水	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	
		かぶのポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・かぶ	じゃがいも	
		ビーンズサラダ	大豆			キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング
		チキンナゲット	大豆・とり肉・おから			にんにく・しょうが	米粉・砂糖 コーンフラワー	なたね油・米ぬか油

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		緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	
			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	
		ちゃんぽん	ぶた肉・えび かまぼこ		にんじん	はくさい・たまねぎ スイートコーン しょうが・にんにく もやし	じゃがいもでん粉	ごま油
		ブロッコリーの中華サラダ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま パンパンジードレッシング
		マーラーカオ	鶏卵・豆乳			干しぶどう	ホットケーキミックス 砂糖	なたね油
20	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん・いんげん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖	
		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	
		納豆あえ	納豆	チーズ	パセリ		砂糖	
24	火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		カレーライス	ぶた肉	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ(甘口・辛口)
		福神あえ				キャベツ・福神漬 きゅうり	砂糖	ごま
		ししゃもフライのレモンソースがけ		ししゃも		レモン果汁	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 コーンフラワー	米ぬか油
25	水	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン	
		さつまいものクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース	さつまいも 米粉のホワイトルウ	生クリーム
		かんきつサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		かんきつドレッシング
		ハンバーグ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	砂糖 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
26	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		ひきずり	あいち県民の日献立			はくさい・しらたき 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	チャーハン・飲用牛乳	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん	たくあん漬・根深ねぎ	麦ごはん	ごま油・ごま
		春雨スープ			にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ	はるさめ じゃがいもでん粉	ごま油
		揚げコーンしゅうまい	大豆・すけとうだら 豆腐			スイートコーン たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ラード

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、納豆
- しいたけ
- 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

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。



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)

★ごま酢あえ…もやし



ひきずりは、愛知県の郷土料理です。

たべまるのおすすめ

今月は、13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。
※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。