

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 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のになる食品 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	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	526 22.6
	つみれ汁	つみれ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・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 米ぬか油・砂糖	
4水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	495 17.4
	みそ煮込みおでん	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		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	みかん（生）		みかん（生）		
5木	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	522 21.6
	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
	ナムル		もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・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	
6金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	619 21.0
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・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	ごまドレッシング・砂糖	
	さつまいもコロケ	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	
9月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	538 20.7
	だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・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	
10火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	514 21.7
	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）	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・もやし	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	
11水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	575 19.9
	キーマカレー	ぶた肉・大豆・ヨーグルト・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	カレールウ（甘口）	
	チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・にんじん	フレンチドレッシング	
	りんごポンチ		りんご（生）・黄桃・パインアップル		
12木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	463 18.0
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・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・切干しだいこん・もやし	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	
13金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	490 19.5
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび	はくさい・たまねぎ・にんじん	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	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	
16月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	491 19.4
	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	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	米ぬか油	
	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
17火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	539 19.5
	ミネストローネ	ショルダーベーコン	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく パセリ	じゃがいも・マカロニ・オリーブ油	
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・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	
18水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	538 20.8
	じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬）・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉		
	納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
19木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	556 20.0
	五目スープ	ぶた肉・いか・えび・かまぼこ	はくさい・もやし・にんじん・きくらげ	じゃがいもでん粉・ごま油	
	中華サラダ		キャベツ・チンゲンサイ・にんじん・きゅうり	砂糖・ごま油	
	春巻き	ぶた肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米粉・粉あめ・大豆油 ショートニング・ラード・米ぬか油	
20金	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	488 18.9
	三河赤鶏五目ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	ごぼう・しいたけ・にんじん	ごはん・砂糖・大豆油	
	はくさい汁	米みそ・油揚げ・けずりぶし	はくさい・だいこん・根深ねぎ		
	キャベツの昆布あえ	こんぶ	キャベツ・もやし・にんじん	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	

たべまるの
おすすめ日
本
型
食
生
活
週
間

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 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のになる食品 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)
24 火	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	541 20.8
	マカロニのクリーム煮	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ・にんじん	マカロニ・ベシメルソースの素 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	大豆・すけとうだら		小麦粉・米ぬか油	
25 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	490 19.1
	ひきずり	焼き豆腐・とり肉	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	
26 木	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	480 18.2
	大麦と野菜のスープ	とり肉・ショルダーベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	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	
30 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	545 19.9
	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	キャベツ・もやし・ほうれんそう	砂糖	
	ソースとんカツ	ぶた肉		小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	

11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

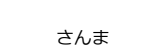
＜今月の季節の食材＞

豊田の農産物

- 米 ……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
- 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



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。



25日(水) 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

★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。



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。

※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。