

| 日 | 曜日 | 献立名 | 赤のグループ おもに体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑のグループ おもに体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物 | 黄のグループ おもにエネルギーのもととなる食品 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) |
|---------|--------------------------|-----------------------------|--|--|---|---------------------------------|
| 1 金 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | | ごはん | 680 26.0 |
| | つくね汁 たべまるのおすすめ | 肉だんご・麦みそ・けずりぶし | だいこん・にんじん・根深ねぎ | | | |
| | 糸切昆布の炒め煮 | ぶた肉・こんぶ・けずりぶし | にんじん | | じゃがいも・砂糖・ごま油・米ぬか油 | |
| | ほっけフライ ◆ウスターーソース | ほっけ | | | 小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油 | |
| 5 火 | ★スライスパン・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | | ★スライスパン | 679 28.6 |
| | ★きのこのクリーム煮 | ★牛乳・とり肉・★脱脂粉乳・★チーズ | たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ | ★ベシャメルソースの素・★生クリーム ★バター | | |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | キャベツ・にんじん・きゅうり | フレンチドレッシング | | |
| | フィッシュサンド △中濃ソース(サンド用) | 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 | |
| 6 水 | 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 | 642 28.6 | |
| | 米粉だんご汁 | 米みそ・けずりぶし | はくさい・だいこん・にんじん・根深ねぎ | 米粉だんご | | |
| | ほうれんそうのおかかあえ | かつお節 | キャベツ・もやし・ほうれんそう | 砂糖 | | |
| | 生揚げとかぼちゃのそぼろ煮 | 生揚げ・ぶた肉・けずりぶし | かぼちゃ・しょうが | 砂糖・じゃがいもでん粉 | | |
| 7 木 | 乾燥小魚 | いわし | | キャッサバでん粉・砂糖 | 710 27.0 | |
| | ★りんごパン・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ★りんごパン | | |
| | ポトフ | ワインナー | たまねぎ・だいこん・にんじん | じゃがいも | | |
| | ツナサラダ | まぐろ(油漬) | 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 | | |
| 8 金 | ★チーズオムレツ | ★鶏卵・★チーズ | | キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油 | 614 24.5 | |
| | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | | |
| | わかめスープ | 豆腐・ショルダーベーコン・わかめ | たまねぎ・にんじん | | | |
| | 豚肉とキムチのみそ炒め | ぶた肉・豆みそ | キャベツ・キムチ・にんじん | 砂糖・じゃがいもでん粉 | | |
| 11 月 | いかカツ | 大豆・いか | | 小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖・大豆油 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 なたね油・パーム油・米ぬか油 | 631 22.7 | |
| | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | | |
| | さつま汁 | とり肉・麦みそ・けずりぶし | だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ | さつまいも | | |
| | アーモンドあえ | | キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん | アーモンド・砂糖 | | |
| 12 火 | 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 | 698 26.1 | |
| | 抹茶ふりかけ | | | 抹茶ふりかけ | | |
| | 中華めん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | 中華めん | | |
| | 塩ラーメン | ぶた肉・かまぼこ | キャベツ・もやし・にんじん・根深ねぎ スイートコーン・しょうが・にんにく | じゃがいもでん粉 | | |
| 13 水 | 中華あえ | まぐろ(油漬) | キャベツ・にんじん・きゅうり | 香味野菜ドレッシング・はるさめ | 668 27.5 | |
| | 揚げぎょうざ | ぶた肉 | にら・キャベツ・しょうが・たまねぎ | 小麦粉・キャッサバでん粉・砂糖・ラード 米ぬか油 | | |
| | 豆乳パンナコッタ | | | 豆乳パンナコッタ | | |
| | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | | |
| 14 木 | 肉じゃが | ぶた肉 | たまねぎ・しらたき・にんじん | じゃがいも・砂糖 | 591 23.3 | |
| | ごま酢あえ | | キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが | 砂糖・ごま | | |
| | ★納豆巻き | 納豆・★チーズ | パセリ | 砂糖 | | |
| | 手巻きのり | のり | | | | |
| 15 金 | ★ツイストパン・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ★ツイストパン | 725 25.6 | |
| | ミネストローネ | とり肉 | たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ にんにく・パセリ | じゃがいも・いんげんまめ・マカロニ オリーブ油 | | |
| | コーンコールスローサラダ | | キャベツ・スイートコーン・にんじん | コールスロードレッシング | | |
| | ワインナー | ワインナー | | | | |
| 18 月 | 麦ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | 麦ごはん | 694 24.7 | |
| | ★カレーライス | ぶた肉・★チーズ・★脱脂粉乳 | たまねぎ・にんじん・グリンピース | じゃがいも・カレールウ(★甘口・辛口) | | |
| | チキンサラダ | とり肉(蒸) | キャベツ・きゅうり | フレンチドレッシング | | |
| | みかん(生) | | みかん(生) | | | |
| 19 火 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 662 25.7 | |
| | 八杯汁 | 豆腐・けずりぶし | だいこん・にんじん・根深ねぎ | 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・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング | | |
| | 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 | | |
| 20 水 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 733 22.9 | |
| | ★はるさめスープ | ★うずら卵・ベーコン | はくさい・にんじん | はるさめ・じゃがいもでん粉 | | |
| | ビビンバ丼 | ぶた肉 | もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうが | 砂糖・ごま油・ごま・米ぬか油 | | |
| | チヂミ | 大豆 | にら・にんじん・たまねぎ | とうもろこしでん粉・米粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 ショートニング・なたね油・ごま油・砂糖 | | |
| 20 水 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 662 25.7 | |
| | とよたひまわりポークの赤だし | 豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・米みそ けずりぶし | だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ | | | |
| | 青菜あえ あいち県民の日献立 | | キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉 | | | |
| | 豊田市産じゃがいもコロッケ | ぶた肉 | たまねぎ | 小麦粉・じゃがいも・砂糖・米ぬか油 | | |
| | おにまんじゅう | | | おにまんじゅう | | |

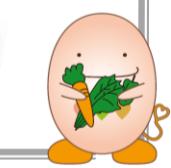
| 日 曜 日 | 献立名 | 赤のグループ | 緑のグループ | 黄のグループ | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-------------|--------------------------|--|---|--|---------------------------------|
| | | おもに体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | おもに体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物 | おもにエネルギーのもととなる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・菓子・油脂類・種実類 | |
| 21木 | ★米粉パン・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ★米粉パン | 624 26.8 |
| | 炒めビーフン | ぶた肉・はんぺん | キャベツ・にんじん・紅しょうが | ビーフン・砂糖・米ぬか油 | |
| | りんごポンチ | | パインアップル・りんご(生)・黄桃 | | |
| | しゅうまい | ぶた肉 | しょうが・たまねぎ | 小麦粉・じゃがいもでん粉 | |
| 25月 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 642 26.2 |
| | のっつい汁 | ちくわ・油揚げ・けずりぶし・こんぶ | こんにゃく・にんじん・ごぼう・根深ねぎ しいたけ | さといも・じゃがいもでん粉・ごま油 | |
| | 和風サラダ △和風ドレッシング | とり肉(蒸) | キャベツ・きゅうり・切干したいこん | ごま・砂糖・和風ドレッシング | |
| | さばのみそ煮 | 豆みそ・さば | | 砂糖 | |
| | なしじりー | | なしじりー | | |
| 26火 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 692 27.8 |
| | すきやき風煮 | ぶた肉・焼き豆腐 | はくさい・こんにゃく・根深ねぎ | 砂糖 | |
| | 海藻サラダ | ひじき・わかめ | キャベツ・きゅうり・にんじん | 香味野菜ドレッシング | |
| | たらナゲット | すけとうだら | | 小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 なたね油・ラード・米ぬか油 | |
| 27水 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 646 23.5 |
| | ★たまごスープ | ★鶏卵・ショルダーバーコン | たまねぎ・にんじん | じゃがいもでん粉 | |
| | うま塩キャベツ | | キャベツ・きゅうり・にんじん 切干したいこん・にんにく | ごま油 | |
| | とり肉のから揚げ | とり肉 | しょうが | じゃがいもでん粉・米ぬか油 | |
| 28木 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 663 24.1 |
| | みそ汁 | 豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ | たまねぎ・根深ねぎ | | |
| | だいこんサラダ △マヨネーズ風ドレッシング | まぐろ(油漬) | だいこん・きゅうり・にんじん | 砂糖・マヨネーズ風ドレッシング | |
| | 和風照り焼きハンバーグ | 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 ラード・砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油 | |
| 29金 | 麦ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | 麦ごはん | 635 22.7 |
| | ★中華飯 | ★うずら卵・ぶた肉・いか | はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ | じゃがいもでん粉 | |
| | ナムル | | もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん | ごま・砂糖・ごま油 | |
| | ショウロンポウ | とり肉・ぶた肉 | しょうが・たまねぎ | 小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖 | |

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、油揚げ
生揚げ、焼き豆腐、納豆
- にんじん ●しいたけ ●ほうれんそう ●だいこん
- さといも ●キャベツ ●ぶた肉「とよたひまわりポーク」
- はくさい ●はくさい …キムチ
- じゃがいも …豊田市産じゃがいもコロッケ
- なし…なしじりー ●茶…抹茶ふりかけ

※献立表内では太字になっています。



＜今月の季節の食材＞



20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（大地の風）

★飲用牛乳…牛乳

★とよたひまわりポークの赤だし…ぶた肉（とよたひまわりポーク）、豆腐、油揚げ
にんじん、だいこん、豆みそ、米みそ

★青菜あえ…キャベツ、はくさい、にんじん

★豊田市産じゃがいもコロッケ…じゃがいも

★おにまんじゅう



コロッケができるまでの動画はこちら



とよたの給食

検索

日本型食生活週間

25日(月)～29日(金)

主食・主菜・副菜を組み合わせた「日本型食生活」を知ることができます。

日本型食生活とは、主食のごはんを中心に、肉・魚などの「主菜」、野菜・海藻、豆・豆製品などを使った「副菜」や「汁物」などを組み合わせた栄養のバランスに優れた食生活のことです。



※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。
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

たべまるのおすすめ

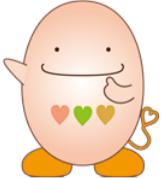
今月は、1日(金)の【糸切昆布の炒め煮】まる。

作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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



※★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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●