



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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
1	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	652 24. 1
		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	
		れんこんとブロッコリーのサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・ブロッコリー・れんこん スイートコーン	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
		わかさぎのから揚げ	わかさぎ		米粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
2	火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	687 24. 3
		ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	じゃがいも・ハヤシルウ	
		チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・にんじん	フレンチドレッシング	
		みかん（生）		みかん（生）		
3	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	667 26. 4
		ちゃんこ汁	肉だんご・ミックスみそ・油揚げ	だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
		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	
		いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
4	木	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	668 29. 9
		オニオンスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいもでん粉	
		ビーンズマセドアン	大豆	にんじん・きゅうり	じゃがいも・コールスロードレッシング	
		チーズハンバーグサンド （ハンバーグ・★スライスチーズ）	牛肉・とり肉・ぶた肉・★チーズ	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖	
5	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	653 25. 5
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ・油揚げ・けずりぶし	はくさい・にんじん・根深ねぎ		
		アーモンドあえ		キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん	アーモンド・砂糖	
		とり肉のおろしソースかけ	とり肉	だいこん・レモン果汁	とうもろこしでん粉・米ぬか油・砂糖	
8	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	658 24. 7
		★親子煮	★鶏卵・とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	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		
		豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい・すけとうだら	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えだまめ	やまいも・キャッサバでん粉・なたね油	
		ふりかけ（野菜と雑穀）			ふりかけ（野菜と雑穀）	
9	火	ソフトめん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ソフトめん	667 28. 9
		野菜あんかけめん	ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし 根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・ごま油	
		切干しだいこんとツナのサラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり・切干しだいこん	砂糖・和風ドレッシング	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・あおのり		小麦粉・米ぬか油	
10	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	680 24. 5
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ	さといも	
		こまつなのおひたし		キャベツ・もやし・こまつな・にんじん	砂糖	
		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	
11	木	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	675 26. 6
		★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・グリーンピース	マカロニ・★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム	
		サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	砂糖	
		ウインナー	ウインナー			
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
12	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	651 25. 0
		ふだま汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・しめじ・みつば	豆玉ふ	
		おかかあえ	油揚げ・かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		レバーとさつまいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・さつまいも・米ぬか油 じゃがいもでん粉・砂糖	
15	月	ごはん（ミネアサヒ）・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	641 24. 1
		豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・葉ねぎ・ごぼう		
		たまねぎドレッシングの 和風サラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・もやし・ほうれんそう	たまねぎドレッシング	
		豊田市産じゃがいもコロッケ	ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいも 砂糖・米ぬか油	
16	火	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	636 26. 4
		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	
		ごぼうサラダ	とり肉（蒸）	ごぼう・キャベツ・にんじん・きゅうり	ごまドレッシング・ごま・砂糖	
		りんごポンチ		パインアップル・りんご（生）・黄桃		
17	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	698 29. 6
		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	
		甘酢あえ		キャベツ・にんじん・きゅうり	砂糖	
		★納豆巻き	納豆・★チーズ	パセリ	砂糖	
		手巻きのり	のり			
18	木	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	630 25. 8
		★中華飯	ぶた肉・★うずら卵・いか	たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・もやし にんじん・たけのこ	じゃがいもでん粉	
		華風あえ		キャベツ・きゅうり・紅しょうが	はるさめ・砂糖・ごま油	
		えびしゅうまい	えび・すけとうだら	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・パーム油	

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)
		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	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	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	
19金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	670 26.1
	かぼちゃのみそ汁	豆腐・米みそ・油揚げ・けずりぶし	かぼちゃ・たまねぎ・根深ねぎ		
	ごまあえ		はくさい・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・ごま	
	ぶりのゆずあんかけ	ぶり	ゆず・しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
22月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	637 25.4
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
	海藻サラダ	まぐろ（油漬）・ひじき・わかめ	キャベツ・きゅうり	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	
23火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	732 25.5
	パスタスープ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ	
	チキンライス	とり肉	たまねぎ・にんじん・グリンピース		
	★オムレツ	★鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
	ガトーショコラ			ガトーショコラ	

12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

豊田の農産物

●米「大地の風」
「特別栽培米ミネアサヒ(赤とんぼ米)」
…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

●大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、油揚げ
生揚げ、納豆

●キャベツ ●はくさい ●さつまいも
●たまねぎ…たまねぎドレッシング
●じゃがいも
…豊田市産じゃがいもコロッケ

WE LOVE とよた

＜今月の季節の食材＞

さば

ぶり

わかさぎ

はくさい

ねぎ

だいこん

ブロッコリー

ほうれんそう

こまつな

れんこん

みかん

りんご

冬至献立

19日(金)

かぼちゃのみそ汁
ぶりのゆずあんかけ

12月19日(金)は、1年の中で一番、昼が短く、夜が長くなる日を「冬至」と呼びます。
冬至の日は、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入って体を温め、栄養のある「かぼちゃ」を食べるとかぜをひきにくいといわれています。

今年の冬至は
12月22日(月)です。

15日(月)豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立です。

●ごはん…米「特別栽培米ミネアサヒ（赤とんぼ米）」
●豚汁…豆腐・油揚げ
●たまねぎドレッシングの和風サラダ…キャベツ・たまねぎドレッシング
●豊田市産じゃがいもコロッケ…じゃがいも

下山地区

生産者の方々は、農産物を一生懸命作っています。感謝の気持ちを込めて給食を食べましょう。

自然栽培さつまいも・じゃがいも

12日(金) レバーとさつまいもの甘辛煮
15日(月) 豊田市産じゃがいもコロッケ

肥料や農薬を一切使わない、「自然栽培」という方法で育てられたさつまいもとじゃがいもが給食に登場します。

たべまるのおすすめ

今月は、3日(水)の【ちゃんこ汁】まる。作り方や写真は、下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。
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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●