

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になる食品 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になる食品 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になる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
2月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	538 19.5
	さつまいものみそ汁	豆みそ・いりこだし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	さつまいも	
	きのこごはん	とり肉・油揚げ	にんじん・しめじ・えのきたけ・しいたけ	砂糖	
	かつおのミンチカツ	かつお	しょうが・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉 砂糖・なたね油・とうもろこし油・米ぬか油	
3火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	488 16.5
	パンプキンポタージュ	牛乳・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・かぼちゃ	ベシメルソースの素・生クリーム・バター	
	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶 にんじん・レモン果汁	なたね油・砂糖	
	チキンナゲット	大豆・とり肉	にんにく	小麦粉・とうもろこしでん粉・コーングリッツ なたね油・パーム油・ラード・米ぬか油	
4水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	531 22.2
	かしわ汁	とり肉・豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
	ひじきの煮付け	油揚げ・ちくわ・ひじき・けずりぶし	にんじん	じゃがいも・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	
5木	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	540 21.3
	焼きそば	ちくわ・ぶた肉・いか・あおのり	キャベツ・にんじん	中華めん・米ぬか油	
	ミックスフルーツ		パイン缶・黄桃缶・みかん缶		
	ぎょうざ	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・米でん粉 キャッサバでん粉・ラード	
6金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	520 19.3
	おでん	生揚げ・ちくわ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・こんにゃく	さといも	
	おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう	砂糖	
	肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	
10火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	507 21.5
	筑前煮	はんぺん・とり肉・けずりぶし	こんにゃく・にんじん・ごぼう・れんこん	砂糖・ごま油・米ぬか油	
	おひたし		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	愛知県産大葉入りハンバーグ	大豆・とり肉・ぶた肉	青じそ・たまねぎ	米粉・じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油	
11水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	534 19.6
	きのこのみそ汁	ミックスみそ・けずりぶし	えのきたけ・しめじ・にんじん・根深ねぎ しいたけ	じゃがいも	
	とよたチャンプルー	生揚げ・ぶた肉・鶏卵・かつお節	にんじん・たまねぎ	ごま・米ぬか油	
	あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖 大豆油・米ぬか油	
ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー			
12木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	604 21.7
	カレーライス	ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（甘口・辛口）	
	サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶・レモン果汁	砂糖	
	えびカツ	大豆・えび・すけとうだら	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 砂糖・なたね油・米ぬか油	
13金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	528 19.9
	いも煮汁	けずりぶし	だいこん・こんにゃく・にんじん ごぼう・根深ねぎ	さといも・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・スイートコーン缶	マカロニ・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	
	とり肉の照り焼き	とり肉		砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
16月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	477 17.6
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	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		
	ちくわの天ぷら	ちくわ		小麦粉・米ぬか油	
17火	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	502 19.9
	ポトフ	ウインナー	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・きゅうり・スイートコーン缶	コールスロードレッシング	
	オムレツ	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
18水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	536 19.5
	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	
	チンゲンサイのあえもの		キャベツ・チンゲンサイ・もやし・にんじん	砂糖	
	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	
19木	小型ロール・飲用牛乳	飲用牛乳		小型ロール	541 20.1
	ミートスパゲティ	ぶた肉	たまねぎ・にんじん	スパゲティ・米ぬか油	
	マセドアンサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		きゅうり・スイートコーン缶・にんじん	じゃがいも・マヨネーズ風ドレッシング	
	ウインナー	ウインナー			
20金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	550 19.5
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ・けずりぶし	だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ		
	りっちゃんの元気サラダ	ハム・かつお節・こんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶	トマトドレッシング・オリーブ油・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 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
23月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	509 20.4
	わかめスープ	豆腐・ベーコン・わかめ	たまねぎ・にんじん		
	ピビンバ丼	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	
	えびしゅうまい（2個）	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)
		おも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・小魚・海藻	おも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	おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
24火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	521 21.8
	のっぺい汁	ちくわ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ	さといも・じゃがいもでん粉・ごま油	
	五目豆	大豆・ぶた肉・こんぶ・けずりぶし	こんにやく・にんじん・さやいんげん・ごぼう	砂糖	
	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
	味付けのり	味付けのり			
25水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	503 17.9
	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	
	拌三絲 (パンサンスー)		キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖・ごま油	
	大学いも			さつまいも・米ぬか油・砂糖	
26木	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	540 22.3
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	りんごサラダ たべまるのおすすめ		キャベツ・りんご (生)・きゅうり	フレンチドレッシング	
	たらフライ	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	
	メープルジャム			メープルジャム	
27金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	504 19.3
	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	
	ごまあえ		キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう	砂糖・ごま	
	ししゃもフライ ◆ウスターソース	大豆・からふとししゃも		小麦粉・とうもろこしでん粉 なたね油・米ぬか油	
30月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	542 23.5
	高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉	
	ゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん しそ (粉)	砂糖	
	いわしのみそ煮	豆みそ・いわし	葉ねぎ	砂糖	
31火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	517 22.0
	すきやき風煮	焼き豆腐・ぶた肉	はくさい・こんにやく・根深ねぎ・えのきたけ	砂糖	
	酢の物	わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん	砂糖	
	厚焼き卵	かつお・鶏卵・かつおだし		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	

10月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

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
- 大豆「フクユタカ」…水煮大豆、豆腐、焼き豆腐
生揚げ、油揚げ
- しいたけ ●なたね油
- ブルーベリー…ブルーベリーゼリー



11日 (水) 豊田ブランドの日

豊田市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)
- ★きのこのみそ汁…しいたけ
- ★とよたチャンプルー…生揚げ
- ★ブルーベリーゼリー…ブルーベリー



<今月の季節の食材>



さつまいも



さといも



りんご



きのこ



かつお



さんま

- ・しいたけ
- ・しめじ
- ・えのきたけ

たべまるのおすすめ

今月は、26日 (木) の【りんごサラダ】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

※献立一覧表は、豊田市ホームページで見ることができます。
※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。