



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	
1 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	574 20.1
	けんちん汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
	れんこんサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)	キャベツ・れんこん・きゅうり スイートコーン缶	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
4 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	544 21.4
	ちゃんこ汁	肉だんご・ミックスみそ・油揚げ	はくさい・にんじん・だいこん・根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
	五目きんぴら	ぶた肉・はんぺん	ごぼう・にんじん・れんこん・こんにやく	砂糖・ごま・ごま油	
	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	
5 火	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	481 20.7
	ポタージュスープ	とり肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ	じゃがいも・ベシャメルソースの素 生クリーム	
	キャロットサラダ		にんじん・きゅうり・スイートコーン缶 レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
	ハンバーグ ◇中濃ソース(ハンバーグ用)	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・米ぬか油	
	りんごジャム			りんごジャム	
6 水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	595 20.1
	ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマトピューレー	じゃがいも・ハヤシルウ	
	ビーンズサラダ(チーズ入り)	大豆・チーズ	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
	りんごポンチ		パイナップル・黄桃缶・りんご(生)		
7 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	596 21.2
	八杯汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・ごぼう・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	
	とり肉のカレー揚げ	とり肉		じゃがいもでん粉・米ぬか油	
8 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	525 23.4
	高野豆腐の卵とじ	ぶた肉・鶏卵・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	おひたし	油揚げ	キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん	砂糖	
	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	
11 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	541 23.5
	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	生ふ・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	鶏卵・かつおだし・こんぶだし		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
12 火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	519 19.1
	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	マカロニ・ベシャメルソースの素・生クリーム	
	ブロッコリーサラダ		キャベツ・ブロッコリー・スイートコーン缶	フレンチドレッシング	
	みかん		みかん		
13 水	ごはん(ミネアサヒ)・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	541 22.4
	つみれ汁	つみれ・ミックスみそ・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		
	ひじきと大豆のサラダ ◇和風ドレッシング	大豆・ひじき	キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶	砂糖・和風ドレッシング	
	まるっとよたひまわりポーク 和風ミンチカツ	大豆・ぶた肉	にんじん・葉ねぎ・たまねぎ・しいたけ	小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油	
14 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	526 18.1
	みそ汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・ごぼう		
	ゆかりあえ		キャベツ・だいこん・もやし・にんじん しそ(粉)	砂糖	
	かぼちゃコロッケ	大豆・とり肉	かぼちゃ・たまねぎ	小麦粉・コーングリッツ・砂糖・大豆油 なたね油・米ぬか油	
15 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	501 19.5
	生揚げのうま煮	生揚げ・ぶた肉	はくさい・にんじん・んにく	はるさめ・じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖 ごま油	
	中華あえ	とり肉(蒸)	キャベツ・きゅうり・にんじん	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	
18 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	516 21.0
	豚汁	豆みそ・ぶた肉・けずりぶし	だいこん・こんにやく・もやし・にんじん ごぼう・根深ねぎ・えのきたけ		
	糸切昆布の炒め煮	大豆・はんぺん・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	
	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
19 火	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	512 20.6
	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	
	中華サラダ		キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん	砂糖・ごま油	
	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	
20 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	548 20.4
	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	
	磯香あえ	のり	キャベツ・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	
21 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	472 15.9
	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		
	はくさいのごまあえ		はくさい・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・ごま	
	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	

日曜日	献立名	赤のグループ 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			緑のグループ 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			黄のグループ 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			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
22金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					麦ごはん			637 21.7	
	パスタスープ	ベーコン			たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ		じゃがいも・マカロニ				
	チキンライス	とり肉			たまねぎ・にんじん・グリーンピース						
	オムレツ	鶏卵					キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油				
	豆乳プリンタルト(卵乳小麦なし)						豆乳プリンタルト(卵乳小麦なし)				
25月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					ごはん			486 19.7	
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ・油揚げ・けずりぶし			だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ						
	ひじきの炒め煮	はんぺん・ひじき・けずりぶし			にんじん・たけのこ・さやいんげん		じゃがいも・砂糖・米ぬか油				
	とり肉の照り焼き	大豆・とり肉					とうもろこしでん粉・米でん粉				
26火	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳					りんごパン			539 20.8	
	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				
	コーンサラダ				キャベツ・スイートコーン缶・きゅうり		フレンチドレッシング				
	たこナゲット	大豆・いか・たこ・たちうお					小麦粉・とうもろこしでん粉・なたね油 キャッサバでん粉・砂糖・ラード・米ぬか油				
27水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					麦ごはん			537 16.7	
	中華飯	ぶた肉・いか			たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・にんじん		じゃがいもでん粉				
	華風あえ				キャベツ・もやし・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・じゃがいもでん粉・粉あめ 大豆油・ラード・米ぬか油				
28木	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳					スライスパン			467 19.6	
	ベジタブルスープ	ショルダーベーコン			たまねぎ・にんじん・パセリ		じゃがいも				
	マカロニサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング				キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶		マカロニ・マヨネーズ風ドレッシング				
	ドライカレー	ぶた肉・脱脂粉乳			たまねぎ・にんじん・グリーンピース		小麦粉				

12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

<今月の季節の食材>

豊田の農産物

- 米「大地の風」「ミネアサヒ」
…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、油揚げ、生揚げ
焼き豆腐
- じゃがいも ●キャベツ ●にんじん
- はくさい
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
たまねぎ、にんじん
…まるっととよたひまわりポーク
和風ミンチカツ



13日(水) 豊田ブランドの日



小原地区

豊田市でとれた食材を使用した献立です。

- ごはん…米(小原地区産ミネアサヒ)
- つみれ汁…はくさい・にんじん
- ひじきと大豆のサラダ
…キャベツ・水煮大豆(フクユタカ)
- まるっととよたひまわりポーク和風ミンチカツ
…ぶた肉(とよたひまわりポーク)
たまねぎ・にんじん



生産者の方々は、農産物を一生懸命作っています。
「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを込めて給食を食べましょう。

たべまるのおすすめ

今月は、15日(金)の小中学校の【ピリット厚揚げ】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

21日(木)

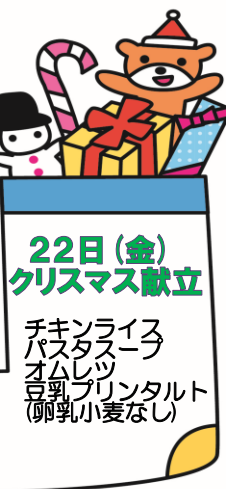
かぼちゃのみそ汁



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かないといわれています。

今年の冬至は
12月22日(金)です。



※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。