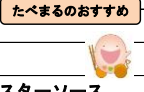




日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもに体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	おもに体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
1水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	515 20.2
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう		
	もみじごはん	とり肉	にんじん・みつば	さつまいも	
	カレイフライ・◆ウスターソース	かれい		小麦粉・コーンフラワー・米ぬか油	
2木	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	471 17.8
	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	
	ミックスフルーツ		黄桃缶・パイナップル缶・みかん缶・りんご缶		
	スラッピージョー	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトピューレー	小麦粉・砂糖・米ぬか油	
6月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	457 16.9
	きのこのみそ汁	豆腐・ミックスみそ・けずりぶし	えのきたけ・しめじ・根深ねぎ・しいたけ	じゃがいも	
	のり酢あえ	まぐろ(油漬)・のり	キャベツ・もやし・にんじん・レモン果汁	ごま・砂糖	
	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	
7火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	472 16.7
	八宝菜	ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・もやし にんじん	じゃがいもでん粉	
	拌三絲(パンサンスー)		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・砂糖・ごま油	
	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・米粉 キャッサバでん粉・ラード	
8水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	597 19.6
	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)	
	チキンサラダ	とり肉(蒸)	キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロードレッシング	
	みかん		みかん		
9木	三河赤鶏五目ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	にんじん・ごぼう・しいたけ	ごはん・砂糖・大豆油	518 19.0
	粕汁	豆腐・米みそ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・根深ねぎ		
	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	
	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	
10金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	537 21.4
	八杯汁	豆腐・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう	じゃがいもでん粉	
	おひたし	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	レバーと大豆のごまがらめ	とり肉・大豆・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖・ごま	
13月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	521 21.7
	豚肉と野菜の煮物	ぶた肉・はんぺん・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	ゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・だいこん・もやし にんじん・しそ(粉)	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・米ぬか油	
14火	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	490 18.5
	コーンクリームスープ	牛乳・脱脂粉乳・チーズ	スイートコーン缶・たまねぎ・パセリ	ベシヤメルソースの素・生クリーム	
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・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	
15水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	554 21.2
	みそ煮込みおでん	はんぺん・生揚げ・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	
	キャベツのあえもの		キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう	砂糖	
16木	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	578 16.9
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	五目スープ	ぶた肉	チンゲンサイ・もやし・にんじん・たけのこ	はるさめ・じゃがいもでん粉	
	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	
	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	
ヨーグルト	ヨーグルト				
17金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	571 19.7
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん しょうが	砂糖	
	チンゲンサイとツナのあえもの	まぐろ(油漬)	キャベツ・チンゲンサイ	砂糖	
	さつまいもコロッケ	大豆		小麦粉・とうもろこしでん粉・さつまいも 砂糖・なたね油・米ぬか油	

日本型食生活週間





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・かし・油脂類・種実類	
20日	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	505 20.2
	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・さいやいんげん	じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉	
	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	
	ごまつくね	大豆・とり肉・とりレバー	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖・大豆油 ラード・ごま	
21日	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	504 20.6
	のっぺい汁	ちくわ・油揚げ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう	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・にんじん	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	
22日	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	594 23.6
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	
	ごま酢あえ		キャベツ・はくさい・きゅうり・しょうが	砂糖・ごま	
	納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
なしゼリー		なしゼリー			
27日	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	503 19.9
	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	
	華風あえ		キャベツ・きゅうり・もやし	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖・ラード	
28日	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	492 19.8
	キャロットポタージュ	牛乳・とり肉・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・ベシャメルソースの素 生クリーム	
	りんごサラダ		キャベツ・りんご(生)・きゅうり	フレンチドレッシング	
	ウインナー	ウインナー			
29日	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	480 18.6
	いものこ汁	ミックスみそ・とり肉・油揚げ・けずりぶし	にんじん・根深ねぎ・ごぼう	さといも	
	ねりごまあえ	まぐろ(油漬)・ひじき	もやし・にんじん・ほうれんそう	ごま・砂糖	
	ちくわの天ぷら	ちくわ		小麦粉・米ぬか油	
抹茶ふりかけ			抹茶ふりかけ		
30日	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	482 18.4
	ミネストローネ	ショルダーベーコン	たまねぎ・トマトピューレー・にんじん セロリ・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	
	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	

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「大地の風」……ごはん、麦ごはん
米粉パン
三河赤鷄五目ごはん
- 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
油揚げ、生揚げ
納豆
- 豚肉…とよたひまわりポーク
- さといも ●じゃがいも ●にんじん
- キャベツ ●だいこん ●はくさい
- しいたけ ●なし…なしゼリー
- 茶…抹茶ふりかけ



さば



さといも



さつまいも



ほうれんそう



だいこん



ねぎ



みかん



りんご

22日(水) あいち県民の日献立

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
- ★肉じゃが…豚肉(とよたひまわりポーク)
にんじん
- ★ごま酢あえ…キャベツ、はくさい
- ★納豆あえ…納豆(フクユタカ)
- ★なしゼリー…なし



11.27
あいち県民の日

たべまるのおすすめ

今月は1日(水)の【もみじごはんの具】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

日本型食生活週間

6日(月)～10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。



※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「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。