

日曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品(あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)		おもにエネルギーの もととなる食品(きいろ)		調味料等	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	給食なし
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群					
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
火	りんごチップいりロールパン					りんごチップいり ロールパン					北部幼 東幼 北部小 東小
	1 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						639	867	
	こえびとカシューナッツの ミックスあげ	ひよこめ	こえびの からあげ			なたねあぶら かたくりこ	カシューナッツ	しお こしょう	27.5	36.2	
	ごぼうサラダ			ほうれんそう	キャベツ ごぼう コーン	さとう	ごま なたねあぶら	りんごす しょうゆ しお	22.8	28.5	
	カレーおでん	うずらたまご あげボール とりにく	こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく	じゃがいも		とりがらスープ ワイン しょうゆ しお ブイヨン カレーこ	2.6	3.6	
水	うどん					うどん					南こ
	2 きつねうどんのしる	とりにく かまぼこ	こんぶ	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ	かたくりこ		しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	596	759	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.3	32.0	
	あぶらあげのあまからに	あぶらあげ				さとう		しょうゆ かつおぶし	19.3	23.0	
	さといものからあげ		あおさこ			さといも	なたねあぶら	しお	2.2	2.9	
木	みかん				みかん						南こ
	3 ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						591	755	
	まぐろとあさりのみそに	まぐろ あさり だいず みそ			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		さけ しょうゆ	22.8	28.6	
	タアサイとキャベツの アーモンドあえ			タアサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ しお	16.4	19.3	
金	けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぶかねぎ	さといも	ごまあぶら	しょうゆ さけ しお みりん かつおぶし こんぶ	1.9	2.6	南こ
	りんご				りんご						
	4 むぎごはん					こめ むぎ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						601	776	
	とりにくとしろねぎの あまからあえ	とりにく とりレバーでんぶん つき			ねぶかねぎ	かたくりこ さとう	なたねあぶら	しょうゆ みりん	22.9	28.4	
土	はくさいのそくせきづけ		しおこんぶ	こまつな	はくさい			しお	18.2	21.8	南こ
	いなかじる	なまあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう			かつおぶし	1.8	2.6	
	ごはん					こめ					
	7 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						663	854	
	チキンこめカツ	チキンこめカツ					なたねあぶら		23.3	28.5	
月	はなやさいのカレーサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング	カレーこ しお こしょう	19.9	24.2	南こ
	ポークシチュー	しろいんげんまめ ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく	じゃがいも こめこ		ケチャップ とりがらスープ ソース ワイン ブイヨン しお こしょう	1.8	2.5	
	8 こくとういりロールパン					こくとういり ロールパン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						587	779	
	さけのハーブやき	さけ		バジル			オリーブあぶら	ワイン しお こしょう	30.1	38.3	
火	はくさいとコーンのサラダ				はくさい コーン	さとう	なたねあぶら	す しお こしょう	19.2	23.8	南こ
	ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん エリンギ セロリ にんにく	じゃがいも		とりがらスープ ワイン しお ブイヨン こしょう	2.8	3.8	
	りんご				りんご						
	9 ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						588	758	
水	なまあげのにくみそがらめ	なまあげ ぶたにく だいず みそ			たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	なたねあぶら	みりん さけ しょうゆ	22.4	28.1	南こ
	こうしんだいこんの アーモンドサラダ			はだいこん	こうしんだいこん だいこん	さとう	アーモンド ごまあぶら	しょうゆ す しお	17.5	20.7	
	いわしのつみれじる	いわしのつみれ	こんぶ	にんじん	はくさい こんにゃく えのきたけ ごぼう ねぶかねぎ			しょうゆ さけ しお かつおぶし	2.0	2.6	
	10 ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						662	838	
木	しいらとだいずの あまからあえ	しいらでんぶんつき だいず				さとう かたくりこ	なたねあぶら	しょうゆ みりん	27.3	34.3	北部小6年 南中2年
	たくあんあえ			はだいこん	キャベツ だいこんづけ		ごま	しお	18.0	21.2	
	にらたまじる	とうふ たまご とりにく		にんじん にら	たまねぎ たけのこ	かたくりこ		しょうゆ さけ しお かつおぶし こんぶ	1.6	2.5	
	ゆずゼリー					ゆずゼリー					
	11 むぎごはん					こめ むぎ					
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						589	747	北部幼 東幼 北部小6年
	あつやきたまご	あつやきたまご							19.8	23.9	
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	17.9	20.5	
	えびいものみそしる	なまあげ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう	えびいも		かつおぶし	1.7	2.1	
	14 ごはん					こめ					
土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						586	752	南中2年
	いわしのねぎソース		ほねごと いわし		ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す さけ	27.5	34.2	
	はりはりづけ		こんぶ	はだいこん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す いちみつがらし	15.1	17.4	
	はくさいとにくだんごの スープ	とりにくだんご		にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		とりがらスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし しお こしょう	2.0	2.7	
	15 ごはん					こめ					

日曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品(あか)		おもに体の調子を整える食品(みどり)		おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)		調味料等	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	給食なし
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群					
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
火	バターロールがたパン			こんだて ★クリスマス献立★		バターロールがたパン			634	815	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					しょうゆ みりん さけ しお	25.5	32.6	
	ローストチキン	とりにく			しょうが にんにく	さとう			24.2	28.9	
	ブロッコリーとマカロニの サラダ			ブロッコリー にんじん	コーン	こめこマカロニ さとう	なたねあぶら	りんごす しお こしょう	2.7	3.8	
	やさいのスープに	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん セロリ にんにく	じゃがいも		とりがらスープ ワイン しお ブイオン こしょう			
水	クリスマスデザート					いちごのカップ デザート					
	ソフトめん					ソフトめん			603	776	
	ミートソース	ぶたにく レンズまめ		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめこ さとう	なたねあぶら	ケチャップ とりがらスープ ソース ワイン しお ブイオン ナツメグ ローレル	24.9	31.5	南小6年
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						14.9	17.4	
	きびなごカリカリフライ		きびなご カリカリフライ	幼:1本、小:2本、中:3本			なたねあぶら		2.3	2.9	
木	ごはん										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						614	804	
	とりにくとだいずのもの	だいず とりにく		はねぎ	しょうが	さとう かたくりこ		しょうゆ さけ	25.6	32.7	全幼 南小6年 青城小6年
	もやしとコーンのナムル			こまつな	もやし コーン	さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお	16.2	19.1	
	キムチチゲ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん にら	はくさい えのきたけ はくさいキムチ ねぶかねぎ にんにく	じゃがいも さとう	ごまあぶら	とりがらスープ さけ しょうゆ キムチのもと いちみつがらし	2.0	2.7	
金	ヨーグルト		ヨーグルト								
	むぎごはん					こめ むぎ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						701	909	
	ウィンナーとほうれんそうの ソテー	ウィンナー		ほうれんそう	コーン		なたねあぶら	しお しょうゆ こしょう	24.4	30.6	全幼 南小6年 青城小6年
	こんこんスナック				れんこん ごぼう	さつまいも かたくりこ	なたねあぶら	しお	21.3	26.0	
土	シーフードカレー	えび いか レンズまめ		にんじん	たまねぎ エリンギ りんご にんにく	じゃがいも		カレーウ とりがらスープ ケチャップ ワイン ソース しお こしょう カレーこ	1.9	2.4	
	ごはん			とろろ こんだて ★冬至の献立★		こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						592	754	
	たらのゆずおろしかけ	たらでんぶんつき			だいこん ゆず	さとう	なたねあぶら	みりん しょうゆ わふうだしのもと	24.1	29.5	全幼
	しおごまキャベツ			はだいこん	キャベツ		ごま ごまあぶら	しお	15.4	17.9	
火	かぼちゃのみそしる	なまあげ みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ			かつおぶし	1.7	2.1	
	ロールパン					ロールパン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						626	822	
	ハンバーグハヤシソース	ハンバーグ			たまねぎ	さとう		ケチャップ ハヤシフレーク ワイン ソース しお	28.1	36.0	全幼
	コーンポテト				コーン	じゃがいも		しお こしょう	21.2	25.8	
水	はくさいのクリームシチュー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しめじ	こむぎこ	バター	とりがらスープ ワイン しお ブイオン こしょう	2.0	3.0	
	みかん				みかん						
	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						629	786	
	ハタハタのからあげ		ハタハタ でんぶんつき	小1~小2:1本、小3~中:2本			なたねあぶら		23.7	28.1	全幼 豊中
木	あおじそあえ			あおじそこ	キャベツ			しお	18.1	19.9	
	とりみそおでん	なまあげ あげボール とりにく みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく しょうが	さといも さとう		しょうゆ さけ みりん わふうだしのもと	2.1	2.7	
	しょくパン					しょくパン					
	くろまめきなこクリーム						くろまめきなこ クリーム		597	779	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						21.4	27.8	全幼 南小 青城小 豊中
土	ポテトオムレツ	ポテトオムレツ		ピーマン パプリカ	たまねぎ りんご にんにく	さとう		しょうゆ さけ しお ブイオン	23.4	27.3	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パインかんづめ りんごかんづめ	あまおうゼリー マスカットゼリー さとう			2.7	3.9	
	ふゆやさいのスープ	ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ だいこん エリンギ にんにく			とりがらスープ ワイン しお しょうゆ ブイオン こしょう			

●お知らせ●

- ※ 材料の都合により、献立が変更することがあります。
- ※ はし、スプーンは各自持参してください。スプーンが必要な献立には スプーンマークがついています。
- ※ 魚介類、海藻類にはえび、かにが混入する場合があります。
- ※ 米飯につきましては、調理上の過程でなたね油を添加しています。
- ☆ 献立の詳細が必要な場合は、お問い合わせください。(豊田学校給食センター 電話31-0211)