



日 曜日	献立名	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		給食回数 22回
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
1水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	みそ煮込みおでん	生揚げ・うずら卵 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		
	ゆかりあえ			にんじん・しそ(粉)	キャベツ・きゅうり もやし	砂糖		
	ほっけフライ	大豆・ほっけ				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	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		
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	スイートコーン たまねぎ	じゃがいも	ベシヤメルソースの素 生クリーム	
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
	えびカツサンド	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	なたね油・米ぬか油	
3金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		大学いも 小1個 中・高・職2個
	ピリット厚揚げ	生揚げ・ぶた肉		にんじん	はくさい・根深ねぎ しいたけ・にんにく	はるさめ・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ごま油	
	棒々鶏(バンバンジー)	とり肉(蒸)			キャベツ・きゅうり			
	大学いも					さつまいも・砂糖	米ぬか油	
6月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		月見献立 
	いものこ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ	さといも		
	ごぼうサラダ			にんじん	キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング ごま	
	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		
	月見ゼリー				月見ゼリー			
7火	豊田めん・飲用牛乳		飲用牛乳			豊田めん		
	ミートソースかけ	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖	なたね油	
	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
8水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	すき焼き風煮	焼き豆腐・ぶた肉			はくさい・根深ねぎ こんにゃく えのきたけ	生ふ・砂糖		
	甘酢あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	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	
9木	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		
	チキンサラダ	とり肉(蒸)		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロドレッシング	
	ハンバーグ	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	なたね油・パーム油 ラード・ひまわり油	
10金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	さつまいものみそ汁	豆腐・麦みそ 豆みそ・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ	さつまいも		
	きのこごはん	とり肉		にんじん	しめじ・しいたけ えのきたけ	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・砂糖 キャッサバでん粉	なたね油・米ぬか油 とうもろこし油	
14火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		たべまるの おすすめ 
	豆乳のバランスみそ汁	豆乳・米みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・はくさい 根深ねぎ	じゃがいも		
	おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
15水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		野菜入り しゅうまい 小1個 中・高・職2個
	中華飯	ぶた肉・うずら卵		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
	華風あえ				キャベツ・もやし きゅうり	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	
16木	りんごパン・飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロドレッシング	
	ウインナー	ウインナー						
17金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	りっちゃんの元気サラダ	ハム・かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン	砂糖	トマトドレッシング オリーブ油	
	れんこんサンドフライ	大豆・とり肉			たまねぎ・れんこん しいたけ	小麦粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	プチゼリー(アセロラ)					プチゼリー(アセロラ)		

日曜日	献立名	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		給食回数 22回
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
20月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・はくさい 根深ねぎ			
	和風サラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	和風ドレッシング ごま	
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりレバー・とり肉				じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
21火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	いりどり	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう・れんこん	砂糖	ごま油・米ぬか油	
	アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
	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	
22水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	五目スープ	豆腐・ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たけのこ	はるさめ じゃがいもでん粉		
	ビビンバ丼	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし・しょうが	砂糖	ごま油・ごま 米ぬか油	
	春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
23木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	ごま酢あえ	とり肉(蒸)			キャベツ・もやし 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		
24金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>豊田ブランド の日</b>   </div>
	とよたのみそ汁	豆みそ・けずりぶし		葉ねぎ	はくさい・だいこん しいたけ	さといも		
	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	
	和風コロケ	大豆		にんじん	れんこん	小麦粉・米粉 じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉	大豆油・なたね油 米ぬか油	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー			
27月	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	パスタスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	マカロニ		
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ風ドレッシング	
	ドライカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉		
28火	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		ショウロンボウ 小1個 中・高・職2個
	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
	ミックスフルーツ				パイナップル 黄桃			
	ショウロンボウ	とり肉・ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
29水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		愛知県産食材入り 肉だんご 小2個 中・高・職3個
	豚汁	豆腐・ぶた肉 豆みそ・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	愛知県産食材入り肉だんご	大豆・とり肉 ぶた肉			しょうが・たまねぎ れんこん	じゃがいもでん粉 砂糖	なたね油・ラード	
30木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	いか香味揚げ	大豆・いか すけとうだら	あおさ		たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	
31金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	キムチスープ	豆腐・米みそ		にんじん	だいこん・キムチ 根深ねぎ			
	海藻サラダ		ひじき・わかめ		キャベツ・きゅうり		たまねぎドレッシング	
	とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	

## 10月の目標「自然の恵みに感謝しよう」

### 豊田の農産物

- 米「大地の風」・・・米粉パン
- 小麦「きぬあかり」・・・スライパン、ツイストパン、豊田めん
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆、豆腐、生揚げ、焼き豆腐、納豆
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」 ●しいたけ ●なたね油
- ブルーベリー・・・ブルーベリーゼリー ●はくさい・・・キムチ



### ＜今月の季節の食材＞



- ・しいたけ
- ・しめじ
- ・えのきたけ

※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。

※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。

※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。

## 今月の平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	koal	g	g	mg	mg	A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
小学部	566	22.5	20.2	322	2.5	294	0.49	0.49	27	3.5	2.0
中学部	655	25.6	22.3	340	3.1	346	0.61	0.53	32	4.1	2.4
高等部	712	27.4	2.4	349	3.2	372	0.66	0.54	34	4.6	2.6

### 6日(月) 月見献立

6日は「十五夜」です。  
 収穫したさといもなどを供えるため「いも名月」とも呼ばれています。給食では、さといもが入った「いもご汁」を実施します。

### 24日(金) 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。  
 ★とよたのみそ汁・・・しいたけ  
 ★とよたチャンプルー・・・生揚げ、ぶた肉「とよたひまわりポーク」  
 ★ブルーベリーゼリー・・・ブルーベリー

### たべまるのおすすめ

今月は、14日(火)の【豆乳のバランスみそ汁】まる。  
 作り方や写真は、右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

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●