



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 21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	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
		のっぺい汁	ちくわ・けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく 根深ねぎ・ごぼう	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
		ゆかりあえ			にんじん・しそ（粉）	キャベツ・もやし きゅうり	砂糖		
		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	
2	金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		カレーライス	ぶた肉	チーズ・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ（甘口）	
		チキンサラダ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり		にんじんドレッシング	
		ミックスフルーツ				黄桃・パインアップル みかん			
5	月	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		アジア・フレンドシップ 給食 たらフリッター 小1個 中・高・職2個
		えびとはるさめのスープ	えび		チンゲンサイ にんじん	もやし・たけのこ しめじ	はるさめ じゃがいもでん粉		
		ガパオライス	とり肉		ピーマン・赤ピーマン バジル	たまねぎ・にんにく	砂糖	ごま油	
		たらフリッター	すけとうだら				小麦粉・米粉 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	なたね油・ラード 米ぬか油	
6	火	サンドイッチロール・飲用牛乳		飲用牛乳			サンドイッチロール		
		マカロニのクリーム煮	とり肉 シュルダーベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	マカロニ	ベシャメルソースの素 生クリーム	
		サワーキャベツ			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		
		ホットドッグ	ウインナー						
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
7	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
		キムチ入りみそ汁	ぶた肉・豆みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・キムチ ごぼう・根深ねぎ えのきたけ			
		おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		さんまの梅かつお煮	さんま・かつおぶし			梅干し	とうもろこしでん粉 砂糖		
		野菜ゼリー			野菜ゼリー				
8	木	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		たべまるの おすすめ
		<u>豆³のスープ</u>	豆乳・ウインナー 米みそ		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも		
		グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		とり肉のトマト煮込み	とり肉		ピーマン・トマト 赤ピーマン・バジル	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉	オリーブ油	
9	金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		ぎょうざ 小1個 中・高・職2個
		中華飯	うずら卵・ぶた肉・えひ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
		拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖・はるさめ	ごま油	
		ぎょうざ	大豆・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 キャッサバでん粉	ラード	
13	火	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	はくさい・だいこん 根深ねぎ			
		りっちゃんの元気サラダ	ハム・かつお節	こんぶ	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	
		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	
14	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
		すきやき風煮	ぶた肉・焼き豆腐			はくさい・こんにゃく 根深ねぎ・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	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油	
15	木	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		しゅうまい 小1個 中・高・職2個
		焼きそば	ぶた肉・えび・ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ	中華めん	米ぬか油	
		ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		しゅうまい	ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
16	金	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		
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン		たまねぎドレッシング	
		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 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	
19	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
		なめこのみそ汁	豆腐・豆みそ けずりぶし		にんじん	はくさい・なめこ 根深ねぎ			
		五目豆	大豆・ぶた肉 けずりぶし	こんぶ	にんじん さやいんげん		砂糖		
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
20	火	豊田めん・飲用牛乳		飲用牛乳			豊田めん		チキンナゲット 小1個 中・高・職2個
		ミートソースかけ	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖		
		コーンコールスローサラダ				キャベツ・きゅうり スイートコーン		コーンクリーミー 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	大豆油・なたね油 パーム油・ラード 米ぬか油	

日曜日	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 21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	
21	水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		ワンタンスープ	うずら卵 ショルダーベーコン		チンゲンサイ	たけのこ	ワンタン皮		
		キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油・ごま	
		肉だんごの甘酢あんかけ	肉だんご		にんじん・ピーマン	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
22	木	スライspan・飲用牛乳		飲用牛乳			スライspan		
		ポトフ	とり肉		にんじん	たまねぎ・だいこん	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		フレンチドレッシング	
		ハムサンド	とり肉・ぶた肉				じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	ラード	
23	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
		いものこ汁	とり肉・米みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・しめじ 根深ねぎ・しいたけ	さといも		
		切干しだいこんのサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		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	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
26	月	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
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・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・もやし きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
		大学いも					さつまいも・砂糖	米ぬか油	
27	火	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		
		青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
		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	
28	水	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			
		かんぴょうサラダ	とり肉（蒸）			キャベツ・きゅうり スイートコーン かんぴょう	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		かつおのミンチカツ	大豆・かつお			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	なたね油・米ぬか油 とうもろこし油	
29	木	りんごパン・飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		
		さつまいものクリームスープ	ショルダーベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	さつまいも	ベシヤメルソースの素 生クリーム	
		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	
		ハンバーグのきのこソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ・たまねぎ えのきたけ・しめじ	とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油 ひまわり油 とうもろこし油	
30	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		豊田ブランド の日 
		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		
		とよたチャンブルー	生揚げ・ぶた肉・鶏卵 かつお節		にんじん	たまねぎ		米ぬか油・ごま	
		和風コロッケ	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			

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」
・・・米粉パン

●小麦「きぬあかり」
・・・スライspan、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

●しいたけ ●なたね油

●はくさい・・・キムチ

●ブルーベリー
・・・ブルーベリーゼリー





＜今月の季節の食材＞


かつお


さんま


きのこ

・しいたけ
・えのきたけ
・しめじ
・なめこ


さつまいも


さといも

5日(月)アジア・フレンドシップ給食

愛知県の各地で10月4日までアジア競技大会が開催されています。10月18日から10月24日までの7日間、アジアパラ競技大会も開催されます。給食では参加国にちなんだ献立を実施します。10月は、タイの料理や食品を取り入れた献立です。

タイの国旗

・ガバオライス

・えびとはるさめのスープ

30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

★とよたチャンブルー・・・生揚げ

★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、8日(木)の【豆³(まめまめまめ)のスープ】まる。
作り方や写真は、下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●



※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。