



日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
1	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	662 23. 2
		油淋鶏（ユーリンチー）	とり肉	根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖・ごま油	
		春雨サラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・チンゲンサイ・スイートコーン	はるさめ・砂糖	
		わかめスープ	豆腐・かまぼこ・わかめ	たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉	
2	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	626 30. 9
		いかの照り焼き	いか	しょうが	砂糖	
		梅おかかあえ	かつお節	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・梅干し	砂糖	
		生揚げのみそ炒め	生揚げ・とり肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
3	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	705 23. 7
		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	
		ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・ごぼう・にんじん・きゅうり	ごま・砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
		いものこ汁	とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ	さといも	
		月見だんご			月見だんご	
6	月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	653 24. 5
		フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	米ぬか油・砂糖	
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	じゃがいも・砂糖	
		フルーツゼリーミックス		パインアップル・黄桃	カクテルゼリー	
7	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	648 24. 2
		さんまの銀紙焼き	さんま・米みそ		砂糖・米粉	
		きんぴらごぼう	ぶた肉	ごぼう・にんじん・さやいんげん	ごま・砂糖・ごま油	
		すまし汁	かまぼこ・けずりぶし	はくさい・だいこん・たまねぎ・にんじん 根深ねぎ		
8	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	642 24. 6
		揚げコーンしゅうまい	大豆・すけとうだら・豆腐	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖・ラード 米ぬか油	
		ひじきのナムル	ひじき	もやし・にんじん・こまつな・にんにく	砂糖・ごま油・ごま	
		中華飯	うずら卵・いか・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・にんじん チンゲンサイ・たけのこ	じゃがいもでん粉	
9	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	662 25. 3
		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・砂糖・なたね油	
		アーモンドあえ	まぐろ（油漬）	キャベツ・もやし・にんじん・こまつな	アーモンド・砂糖	
		じゃがいものそぼろ煮	とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	
10	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	644 25. 3
		レバーとさつまいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・さつまいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
		ほうれん草の土佐あえ	ちくわ・かつお節	もやし・キャベツ・ほうれんそう	砂糖	
		なすとわかめのみそ汁	豆腐・米みそ・けずりぶし・わかめ	だいこん・にんじん・なす		
14	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	634 28. 2
		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	
		ごまゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・しそ（粉）	ごま	
		えびと高野豆腐のうま煮	えび・とり肉・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	砂糖・じゃがいもでん粉	
15	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	703 24. 6
		大学いも			さつまいも・米ぬか油・砂糖	
		中華あえ		もやし・にんじん・チンゲンサイ	ごま油・砂糖・ごま	
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しいたけ しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
16	木	豊田めん・飲用牛乳	飲用牛乳		豊田めん	711 28. 3
		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	
		ツナサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	キャベツ・にんじん・スイートコーン	マヨネーズ風ドレッシング	
		あんかけスパ	ウインナー	たまねぎ・にんじん・ピーマン トマトピューレー	じゃがいもでん粉・砂糖	
17	金	きのこごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	にんじん・しめじ・えのきたけ・しいたけ	麦ごはん・砂糖	659 24. 4
		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・とうもろこし油・米ぬか油	
		さつまいものみそ汁	豆腐・麦みそ・豆みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	さつまいも	
20	月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	671 30. 3
		フランクフルト	フランクフルト			
		コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン	コールスロードレッシング	
		マカロニのクリームスープ	とり肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ・ベシヤメルソースの素 生クリーム・バター	
21	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	673 29. 7
		あゆの一夜干し揚げ	あゆ		米ぬか油	
		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	
		とよたのみそ汁	豆みそ・油揚げ・けずりぶし	はくさい・だいこん・根深ねぎ・しいたけ	さといも	
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
22	水	チャーハン・飲用牛乳	飲用牛乳・ウインナー	たくあん漬・にんじん・根深ねぎ	麦ごはん・ごま油・ごま	638 23. 8
		肉だんごのあんからめ	とり肉・大豆	たまねぎ	砂糖・じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 小麦粉	
		ワンタンスープ	豆腐	たまねぎ・チンゲンサイ・スイートコーン	ワンタン皮・じゃがいもでん粉	

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
23	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	623 26.9
		チキンカツ・◆中濃ソース	大豆・とり肉		小麦粉・とうもろこしでん粉・紅花油 米ぬか油	
		りっちゃんの元気サラダ	ハム・かつお節・こんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	トマトドレッシング・オリーブ油・砂糖	
		具だくさん汁	豆腐・ぶた肉・けずりぶし	にんじん・えのきたけ・根深ねぎ	じゃがいも	
24	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	667 26.3
		照り焼きハンバーグ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	じゃがいもでん粉・なたね油・パーム油 ラード・ひまわり油・砂糖	
		ごま酢あえ	ちくわ	もやし・はくさい・こまつな	砂糖・ごま	
		だいこんと豚肉の煮物	ぶた肉	だいこん・たまねぎ・にんじん さやいんげん・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
27	月	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	718 27.6
		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	
		野菜カレーサンド ◇マヨネーズ風ドレッシング	とり肉	キャベツ・にんじん	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
		ポトフ	ウインナー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しめじ ローリエ	じゃがいも	
28	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	631 29.4
		納豆巻き	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
		切干しだいこんの炒め煮	はんぺん・油揚げ	にんじん・切干しだいこん	砂糖	
		豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう 根深ねぎ	さといも	
		手巻きのり	のり			
29	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	657 31.3
		厚焼き卵	鶏卵・かつお節・かつお		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
		手作りふりかけ	まぐろ（油漬）・ちりめんじゃこ・かつお節 ひじき	にんじん・ピーマン	砂糖	
		すきやき風煮	焼き豆腐・ぶた肉	はくさい・こんにゃく・根深ねぎ・えのきたけ	生ふ・砂糖	
30	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	694 25.4
		チキンチキンごぼう	とり肉	ごぼう・えだまめ	とうもろこしでん粉・米ぬか油・砂糖	
		昆布和え	まぐろ（油漬）・こんぶ	キャベツ・にんじん・きゅうり	砂糖	
		豆乳のバランスみそ汁	豆乳・米みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
31	金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	694 25.9
		ポテトサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	とり肉	にんじん・えだまめ・スイートコーン	じゃがいも・マヨネーズ風ドレッシング	
		かぼちゃときのこのハヤシライス	ぶた肉・脱脂粉乳	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・えのきたけ しめじ・まいたけ・トマトピューレー	ハヤシルウ	
		りんご（生）		りんご（生）		

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」

●小麦「きぬあかり」

●大豆「フクユタカ」

●あゆ

●ぶた肉「とよたひまわりポーク」

●ブルーベリー…ブルーベリーゼリー

…ごはん、麦ごはん、米粉パン

…スライスパン、ツイストパン

豊田めん

…水煮大豆、豆腐、油揚げ

生揚げ、焼き豆腐、納豆、豆みそ

WE LOVE とよた

たべまるの
おすすめ



＜今月の季節の食材＞



かつお



さつまいも



さといも



さんま



りんご



きのこ

・しいたけ

・しめじ

・えのきたけ

・まいたけ

とよた給食ニュース



「とよた給食ニュース10月号」を3日（金）に配信します。
左のイラストをタップし、「令和7年10月号」を選択すると
見ることができます。

3日（金）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「いものこ汁」を実施します。また、さといもの
形をした「月見だんご」がつきます。

21日（火）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。

★ごはん…米「大地の風」

★とよたのみそ汁…油揚げ、豆みそ

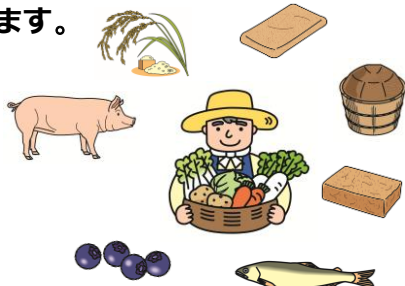
★とよたチャンプルー

…生揚げ、ぶた肉「とよたひまわりポーク」

★あゆの一夜干し揚げ…あゆ

★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、30日（木）の【豆乳のバランスみそ汁】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



※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。
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※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、学級で配膳する時に使用します。

足助給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●