

| 2025年度 10月 |    | 学校給食献立一覧表               |                                                                 | 小学校                                                    |  献立 A  | 東部給食センター<br>豊田市教育委員会            |  |
|------------|----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 日曜日        | 曜日 | 献立名                     | 赤のグループ<br>主に体をつくるものになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるものになる食品<br>色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物 | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類                                                                                                                   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |                                                                                    |
|            |    |                         |                                                                 |                                                        |                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                    |
| 1          | 水  | ごはん・★飲用牛乳               | ★飲用牛乳                                                           |                                                        | ごはん                                                                                                                                                                        | 669<br>25. 0                    |                                                                                    |
|            |    | ★おでん                    | 生揚げ・★うずら卵・ちくわ・けずりぶし<br>こんぶ                                      | だいこん・こんにゃく                                             | さといも                                                                                                                                                                       |                                 |                                                                                    |
|            |    | ゆかりあえ                   |                                                                 | キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん<br>しそ（粉）                            | 砂糖                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                    |
|            |    | 肉みそ                     | ぶた肉・豆みそ                                                         |                                                        | 砂糖                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                    |
| 2          | 木  | ★スライスパン・★飲用牛乳           | ★飲用牛乳                                                           |                                                        | ★スライスパン                                                                                                                                                                    | 682<br>26. 8                    |                                                                                    |
|            |    | ★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・たまねぎ・パセリ                                       | ★ベシヤメルソースの素・★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                                                                                                                                                                 |                                 |                                                                                    |
|            |    | えびカツサンド・◇中濃ソース          | 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<br>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                                                                                                                                                                        | 724<br>23. 3                    |                                                                                    |
|            |    | 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                                                                                                                                                                       |                                 |                                                                                    |
|            |    | ごぼうサラダ<br>◇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                                                                                                                                                                |                                 |                                                                                    |
|            |    | 月見だんご                   |                                                                 |                                                        | 月見だんご                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                    |
| 6          | 月  | ごはん・★飲用牛乳               | ★飲用牛乳                                                           |                                                        | ごはん                                                                                                                                                                        | 678<br>26. 4                    |                                                                                    |
|            |    | ピリット厚揚げ                 | 生揚げ・ぶた肉                                                         | はくさい・にんじん・根深ねぎ・しいたけ<br>にんにく                            | はるさめ・じゃがいもでん粉・米ぬか油<br>砂糖・ごま油                                                                                                                                               |                                 |                                                                                    |
|            |    | 棒々鶏（バンバンジー）<br>◇棒々鶏ソース  | とり肉（蒸）                                                          | キャベツ・きゅうり                                              |                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                    |
|            |    | 大学いも                    |                                                                 |                                                        | さつまいも・米ぬか油・砂糖                                                                                                                                                              |                                 |                                                                                    |
| 7          | 火  | 豊田めん・★飲用牛乳              | ★飲用牛乳                                                           |                                                        | 豊田めん                                                                                                                                                                       | 690<br>27. 6                    |                                                                                    |
|            |    | ミートソースかけ                | ぶた肉                                                             | たまねぎ・トマト・にんじん・グリーンピース                                  | じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油                                                                                                                                                           |                                 |                                                                                    |
|            |    | 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                                                                                                                                                               |                                 |                                                                                    |
|            |    | さかなナゲット                 | 大豆・いか・あじ・たら・たちうお・いわし                                            | たまねぎ                                                   | 小麦粉・砂糖・大豆油                                                                                                                                                                 |                                 |                                                                                    |
| 8          | 水  | ごはん・★飲用牛乳               | ★飲用牛乳                                                           |                                                        | ごはん                                                                                                                                                                        | 636<br>27. 5                    |                                                                                    |
|            |    | 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                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                    |
|            |    | ごま酢あえ                   |                                                                 | キャベツ・きゅうり・切干しだいこん<br>しょうが                              | 砂糖・ごま                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                    |
|            |    | ★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・パーム油                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                    |
| 9          | 木  | ★ツイストパン・★飲用牛乳           | ★飲用牛乳                                                           |                                                        | ★ツイストパン                                                                                                                                                                    | 657<br>25. 2                    |                                                                                    |
|            |    | 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                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                    |
|            |    | 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<br>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                                                                                                                                                                       | 630<br>23. 3                    |                                                                                    |
|            |    | 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                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                    |
|            |    | きのこごはん                  | とり肉・油揚げ                                                         | にんじん・しめじ・えのきたけ・しいたけ                                    | 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・キャッサバでん粉・砂糖・なたね油<br>とうもろこし油・米ぬか油                                                                                                                                       |                                 |                                                                                    |
| 14         | 火  | ごはん・★飲用牛乳               | ★飲用牛乳                                                           |                                                        | ごはん                                                                                                                                                                        | 643<br>24. 6                    |                                                                                    |
|            |    | 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                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                    |
|            |    | おひたし                    |                                                                 | キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん                                   | 砂糖                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                    |
|            |    | さばの塩焼き                  | さば                                                              |                                                        |                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                    |
| 15         | 水  | ごはん・★飲用牛乳               | ★飲用牛乳                                                           |                                                        | ごはん                                                                                                                                                                        | 655<br>23. 3                    |                                                                                    |
|            |    | 米粉だんご汁                  | けずりぶし                                                           | はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう<br>根深ねぎ                             | 米粉だんご                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                    |
|            |    | 糸切昆布の炒め煮                | ぶた肉・こんぶ・けずりぶし                                                   | にんじん                                                   | じゃがいも・砂糖・ごま油・米ぬか油                                                                                                                                                          |                                 |                                                                                    |
|            |    | ししやもフライ                 | 大豆・からふとししやも                                                     |                                                        | 小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油                                                                                                                                                          |                                 |                                                                                    |
| 16         | 木  | ★りんごパン・★飲用牛乳            | ★飲用牛乳                                                           |                                                        | ★りんごパン                                                                                                                                                                     | 715<br>29. 3                    |                                                                                    |
|            |    | ポークビーンズ                 | 大豆・ぶた肉・ベーコン                                                     | たまねぎ・にんじん・グリーンピース                                      | じゃがいも・砂糖                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                    |
|            |    | フレンチサラダ                 |                                                                 | キャベツ・きゅうり・スイートコーン<br>にんじん・レモン果汁                        | なたね油・砂糖                                                                                                                                                                    |                                 |                                                                                    |
|            |    | 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                                                                                                                                                                        | 683<br>23. 8                    |                                                                                    |
|            |    | 麦みそ汁                    | 麦みそ・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                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                    |
|            |    | 和風サラダ・◇和風ドレッシング         | まぐろ（油漬）                                                         | キャベツ・きゅうり・にんじん                                         | ごま・砂糖・和風ドレッシング                                                                                                                                                             |                                 |                                                                                    |
|            |    | レバーとこんにゃくの甘辛煮           | とり肉・とりレバー                                                       | こんにゃく                                                  | とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉<br>米ぬか油・砂糖                                                                                                                                              |                                 |                                                                                    |
| 20         | 月  | 麦ごはん・★飲用牛乳              | ★飲用牛乳                                                           |                                                        | 麦ごはん                                                                                                                                                                       | 681<br>24. 4                    |                                                                                    |
|            |    | 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                                                             | もやし・ほうれんそう・にんじん・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・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油<br>米ぬか油                                                                                                                                               |                                 |                                                                                    |
| 21         | 火  | ごはん・★飲用牛乳               | ★飲用牛乳                                                           |                                                        | ごはん                                                                                                                                                                        | 647<br>25. 5                    |                                                                                    |
|            |    | いりどり                    | とり肉・はんぺん・けずりぶし                                                  | こんにゃく・にんじん・ごぼう・れんこん<br>さやいんげん                          | 砂糖・ごま油・米ぬか油                                                                                                                                                                |                                 |                                                                                    |
|            |    | アーモンドあえ                 |                                                                 | キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん                                   | アーモンド・砂糖                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                    |
|            |    | 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                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                    |
|            |    | ふりかけ（野菜と雑穀）             |                                                                 |                                                        | ふりかけ（野菜と雑穀）                                                                                                                                                                |                                 |                                                                                    |

| 日曜日 | 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|----|---------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|
|     |    |                           | 主に体をつくるもとになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 主に体の調子を整えるもとになる食品<br>色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物 | 主にエネルギーのもとになる食品<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 |                                 |
| 22  | 水  | ごはん・★飲用牛乳                 | ★飲用牛乳                                                 |                                              | ごはん                                            | 673<br>29.4                     |
|     |    | 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・葉ねぎ・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                                        |                                 |
|     |    | あゆの一夜干し揚げ                 | あゆ                                                    |                                              | 米ぬか油                                           |                                 |
|     |    | ブルーベリーゼリー                 |                                                       | ブルーベリーゼリー                                    |                                                |                                 |
| 23  | 木  | ごはん・★飲用牛乳                 | ★飲用牛乳                                                 |                                              | ごはん                                            | 645<br>26.3                     |
|     |    | ★高野豆腐の卵とじ                 | ★鶏卵・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                             | じゃがいも・砂糖                                       |                                 |
|     |    | 磯香あえ                      | のり                                                    | キャベツ・もやし・にんじん                                | 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                           |                                 |
| 24  | 金  | ごはん・★飲用牛乳                 | ★飲用牛乳                                                 |                                              | ごはん                                            | 611<br>23.9                     |
|     |    | けんちん汁                     | 豆腐・油揚げ・けずりぶし                                          | だいこん・にんじん・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                                           | キャベツ・きゅうり・にんじん<br>スイートコーン                    | トマトドレッシング・オリーブ油・砂糖                             |                                 |
|     |    | ほっけフライ・◆ウスターソース           | 大豆・ほっけ                                                |                                              | 小麦粉・とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉・米ぬか油                 |                                 |
| 27  | 月  | 麦ごはん・★飲用牛乳                | ★飲用牛乳                                                 |                                              | 麦ごはん                                           | 676<br>23.3                     |
|     |    | パスタスープ                    | ベーコン                                                  | キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ                           | マカロニ                                           |                                 |
|     |    | パンプキンサラダ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング |                                                       | かぼちゃ・きゅうり・スイートコーン                            | マヨネーズ風ドレッシング                                   |                                 |
|     |    | お豆のドライカレー                 | ぶた肉・大豆                                                | たまねぎ・にんじん                                    | 小麦粉                                            |                                 |
| 28  | 火  | ★米粉パン・★飲用牛乳               | ★飲用牛乳                                                 |                                              | ★米粉パン                                          | 609<br>25.2                     |
|     |    | 炒めビーフン                    | ぶた肉・はんぺん                                              | キャベツ・にんじん・紅しょうが                              | ビーフン・砂糖・米ぬか油                                   |                                 |
|     |    | ミックスフルーツ                  |                                                       | パインアップル・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・じゃがいもでん粉・砂糖                                |                                 |
| 29  | 水  | ごはん・★飲用牛乳                 | ★飲用牛乳                                                 |                                              | ごはん                                            | 647<br>29.7                     |
|     |    | 豚汁                        | 豆腐・ぶた肉・豆みそ・けずりぶし                                      | だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ                           |                                                |                                 |
|     |    | ★納豆巻き                     | 納豆・★チーズ                                               | パセリ                                          | 砂糖                                             |                                 |
|     |    | じゃがいもとツナのうま煮              | まぐろ（油漬）・けずりぶし                                         | たまねぎ・にんじん                                    | じゃがいも・砂糖                                       |                                 |
|     |    | 手巻きのり                     | のり                                                    |                                              |                                                |                                 |
| 30  | 木  | ごはん・★飲用牛乳                 | ★飲用牛乳                                                 |                                              | ごはん                                            | 645<br>27.3                     |
|     |    | だいこんのそぼろ煮                 | 生揚げ・ぶた肉・けずりぶし                                         | だいこん・にんじん・しょうが                               | 砂糖・じゃがいもでん粉                                    |                                 |
|     |    | おかかあえ                     | かつお節                                                  | キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん                         | 砂糖                                             |                                 |
|     |    | いかフライ                     | いか                                                    |                                              | 小麦粉・とうもろこしでん粉・米ぬか油                             |                                 |
| 31  | 金  | ごはん・★飲用牛乳                 | ★飲用牛乳                                                 |                                              | ごはん                                            | 696<br>25.7                     |
|     |    | キムチスープ                    | 豆腐・米みそ                                                | だいこん・キムチ・にんじん・根深ねぎ                           |                                                |                                 |
|     |    | 中華サラダ                     | まぐろ（油漬）                                               | キャベツ・きゅうり・にんじん                               | たまねぎドレッシング・はるさめ                                |                                 |
|     |    | 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」…ごはん、麦ごはん、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、油揚げ

生揚げ、焼き豆腐、納豆

●あゆ ●ぶた肉「とよたひまわりポーク」

●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

さつまいも

さといも

りんご

きのこ

・しいたけ  
・しめじ  
・えのきたけ

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。

※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。

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」がつかます。

22日（水）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…しいたけ、油揚げ

★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、14日（火）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

※★は乳または卵を含みます。  
※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。  
※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。