

日 曜 日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品 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のになる食品 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)
1 水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	669 25.0
	★おでん	生揚げ・★うずら卵・ちくわ・けずりぶし 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 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 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	★ベシャメルソースの素・★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 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 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 ◇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 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 にんにく	はるさめ・じゃがいもでん粉・米ぬか油 砂糖・ごま油	
	棒々鶏(パンパンジー) ◇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	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	657 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 なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油	
8 水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	636 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 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	豊田めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		豊田めん	690 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	
10 金	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	630 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・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 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 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 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	
	ししゃもフライ	大豆・からふとししゃも		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 29.3
	ポークピーンズ	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 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 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 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 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	
	ピビンパ丼	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・米ぬか油	
21 火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	647 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 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	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品	緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品	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	
22水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	673 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 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 23.9
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし・油揚げ	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 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 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 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	
	パンブキンサラダ ◇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 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 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 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 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」・・・スライスパン、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ
- 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「いものご汁」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。

