

WE
LOVE
とよた

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) 中学校(下)
			1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	水	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		
		ホットドッグ ケチャップ	ウインナー						638 28.0
		チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロードレッシング	786 34.0
		ポテトスープ	とり肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
2	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		揚げコーンしゅうまい	すけとうだら 豆腐 大豆			とうもろこし たまねぎ	じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖	ラード 米ぬか油	682 24.0
		もやしのナムル	まぐろ(油漬)		チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま油 ごま	843 28.2
		うずら卵入りワントンスープ	うずら卵 パーコン		にんじん	たけのこ 根深ねぎ	ワントン皮	ごま油	
3	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		愛知県産食材入り肉だんご	大豆 とり肉 ぶた肉			しょうが れんこん	じゃがいもでん粉 砂糖	なたね油 ラード	606 22.2
		骨太サラダ	まぐろ(油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	782 27.3
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ けずりぶし 米みそ		かぼちゃ	根深ねぎ			
6	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	683 26.1
		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		807 29.6
		月見だんご					月見だんご		
7	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	679 25.8
		和風サラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ もやし		和風ドレッシング	822 29.0
		豆乳のバランスみそ汁	豆乳 油揚げ けずりぶし 米みそ		にんじん	はくさい 根深ねぎ	じゃがいも		
8	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		
		オムレツ	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油 大豆油	668 26.0
		イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	834 31.1
		マカロニのクリーム煮	とり肉	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	生クリーム バター 米粉のホワイトルウ	
9	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		生揚げのみそ炒め	ぶた肉 生揚げ 豆みそ		にんじん	はくさい こんにゃく	砂糖	なたね油	662 26.1
		切干しだいこんのごまマヨサラダ	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり レモン果汁		マヨネーズ風ドレッシング ごま	824 31.1
		とり肉と野菜のうま煮	とり肉 ちくわ けずりぶし		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		
10	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		パオズ	ぶた肉 とり肉	ひじき		キャベツ たまねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖	ラード ごま油	609 23.8
		糸こんにゃくチャーチェ	ぶた肉		にんじん ビーマン	しらたき にんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	822 29.7
		わかめと卵のスープ	豆腐 かまぼこ 鶏卵	わかめ	にんじん	根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
14	火	きのこごはん 飲用牛乳	とり肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ	麦ごはん 砂糖		613 25.6
		かつおのミンチカツ	かつお			たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖 キャッサバでん粉	とうもろこし油 米ぬか油 なたね油	786 31.2
		さつまいものみそ汁	豆腐 豆みそ 米みそ 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		
15	水	りんごパン 飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		
		チキンナゲット	とり肉 大豆				小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	なたね油 パーム油 米ぬか油	611 25.1
		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		コールスロードレッシング	795 31.9
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ			
16	木	豊田めん 飲用牛乳		飲用牛乳			豊田めん		
		コーンコロケ	大豆			とうもろこし	小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉	大豆油 米ぬか油 ショートニング	705 25.9
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	オリーブ油	809 30.0
		ミートソースかけ	ぶた肉	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ なたね油	
17	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		さんまの銀紙焼き	さんま 米みそ				砂糖 米粉		643 27.7
		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	オリーブ油	801 32.6
		かみなり汁	豆腐 油揚げ けずりぶし		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ		ごま油	
20	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		レバーとじゃがいものごまがらめ	とり肉 とりレバー				じゃがいもでん粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 ごま	623 24.4
		ゆかりあえ			しそ(粉)	キャベツ きゅうり もやし			782 28.9
		すまし汁	かまぼこ 豆腐 けずりぶし		にんじん みつば	えのきたけ			

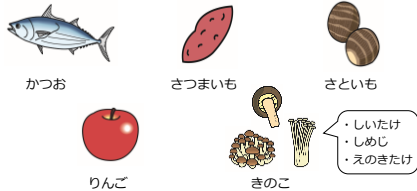
日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 糖質(主) 食塩(主) 食塩(主) 食塩(主)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
21火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		649 30.4 788 34.9
	あゆの一夜干し揚げ	あゆ					米ぬか油	
	とよたチャンプルー	ぶた肉 鶏卵 生揚げ かつお節		にんじん	たまねぎ		ごま なたね油	
	とよたのみそ汁	油揚げ 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		
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー			
22水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		691 29.2 856 36.1
	焼きりんご				りんご	砂糖	バター	
	マカロニサラダ	ハム まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ風ドレッシング	
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 砂糖	なたね油 ハヤシルウ	
23木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		630 22.9 853 29.7
	肉だんごのケチャップあんかけ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油 なたね油	
	拌三絲(パンサンズー)			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	
	豆腐の中華煮	豆腐 ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
24金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		674 27.3 813 31.0
	けんちんの含め煮	豆腐 油揚げ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖 じゃがいもでん粉	とうもろこし油	
	れんこんサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	れんこん キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
	根菜のごま汁	とり肉 ミックスみそ けずりぶし		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ こんにゃく	さといも	ごま	
27月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		658 24.0 820 28.3
	大学いも					さつまいも 砂糖	米ぬか油	
	棒々鶏(バンバンジー)	とり肉			キャベツ きゅうり もやし		バンバンジードレッシング	
	坦々スープ	ぶた肉 豆腐 豆みそ		チンゲンサイ	たけのこ えのきたけ スイートコーン		ごま	
28火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		643 30.2 795 35.7
	納豆巻き	納豆	チーズ	パセリ		砂糖		
	ごま酢あえ	とり肉			もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま	
	すき焼き風煮	ぶた肉 焼き豆腐			しらたき はくさい えのきたけ 根深ねぎ えだまめ	砂糖	なたね油	
	手巻きのり		のり					
29水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		665 27.6 793 31.5
	えびカツサンド	えび 大豆				じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖	大豆油 米ぬか油	
	カリカリベーコンサラダ	ベーコン			キャベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	オリーブ油	
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト トマトピューレー パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	
30木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		673 33.7 819 38.5
	かつおのおかか煮	かつお かつお節			しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
	こまつなのごまあえ	とり肉		こまつな	もやし		ごま	
	高野豆腐のうま煮	凍り豆腐 とり肉 けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		
31金	チキンライス 飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	麦ごはん	なたね油	680 29.0 795 31.9
	照り焼きハンバーグ	豆腐 とり肉 大豆			たまねぎ	米粉 じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	大豆油	
	かぼちゃのポタージュ	ウインナー	牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		生クリーム バター	
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		

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」・・・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、納豆
- あゆ ●ぶた肉「とよたひまわりポーク」
- しいたけ ●ブルーベリー・・・ブルーベリーゼリー

<今月の季節の食材>



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。
※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。

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。また、さといもの形をした「月見だんご」がつかます。

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…しいたけ
- ★とよたチャンプルー
…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、7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

旭中学校

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●