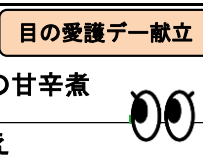




日曜日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
1	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		826 28.0
		油淋鶏（ユーリンチー）	とり肉			根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま油	
		春雨サラダ	まぐろ（油漬）		チンゲンサイ	キャベツ スイートコーン	はるさめ・砂糖		
		わかめスープ	豆腐・かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいもでん粉		
2	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		794 37.8
		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		にんじん ほうれんそう	キャベツ・梅干し	砂糖		
		生揚げのみそ炒め	生揚げ・とり肉 豆みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・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		863 28.2
		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			にんじん	キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	ごま 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		にんじん	だいこん・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		822 29.8
		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	米ぬか油	
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん	たまねぎ 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		847 32.8
		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		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま・ごま油	
		米粉だんご汁	かまぼこ・けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん たまねぎ・根深ねぎ	米粉だんご		
8	水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		847 29.9
		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・砂糖 じゃがいもでん粉	ラード・米ぬか油	
		ひじきのナムル		ひじき	にんじん・こまつな	もやし・にんにく	砂糖	ごま油・ごま	
		中華飯	うずら卵・いか ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい 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		821 29.6
		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）		にんじん・こまつな	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
		じゃがいものそぼろ煮	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		
10	金	ごはん・飲用牛乳 	目の愛護デー献立	飲用牛乳			ごはん		795 29.6
		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・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		ほうれん草の土佐あえ	ちくわ・かつお節		ほうれんそう	もやし・キャベツ	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	にんじん	だいこん・なす			
14	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		810 34.5
		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			しそ（粉）	キャベツ・きゅうり		ごま	
		えびと高野豆腐のうま煮	えび・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	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		868 28.9
		大学いも					さつまいも・砂糖	米ぬか油	
		中華あえ			にんじん チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま油・ごま	
		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		804 31.7
		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）		にんじん	キャベツ 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		にんじん・ピーマン トマトピューレー	たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖		
17	金	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		804 28.7
		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・米ぬか油 とうもろこし油	
		さつまいものみそ汁	豆腐・麦みそ 豆みそ・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		
20	月	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		818 36.2
		フランクフルト	フランクフルト						
		コールスローサラダ			にんじん	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	
		マカロニのクリームスープ	とり肉	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	ベシャメルソースの素 生クリーム・バター	
			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		エネルギー

日 曜 日	献立名	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	(kcal) たんぱく質 (g)
		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	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		810 33.8
	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	ウインナー	飲用牛乳	にんじん	たくあん漬・根深ねぎ	麦ごはん	ごま油・ごま	794 28.9
	肉だんごのあんからめ	とり肉・大豆			たまねぎ	砂糖・小麦粉 キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉		
	ワンタンスープ	豆腐		チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン	ワンタン皮 じゃがいもでん粉		
23 木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		803 33.7
	チキンカツ・◆中濃ソース	とり肉・大豆				小麦粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油・紅花油	
	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	
	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	体 育 大 会							
27 月	代 休							
28 火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		790 35.2
	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		にんじん	こんにゃく・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		796 36.6
	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） かつお節	ちりめんじゃこ 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		859 29.7
	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 砂糖	米ぬか油	
	昆布和え	まぐろ（油漬）	こんぶ	にんじん	キャベツ・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		にんじん	だいこん・はくさい 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		836 30.1
	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	かぼちゃ・にんじん トマトピューレー	たまねぎ・えのきたけ しめじ・まいたけ		ハヤシルウ	
	りんご（生）				りんご（生）			

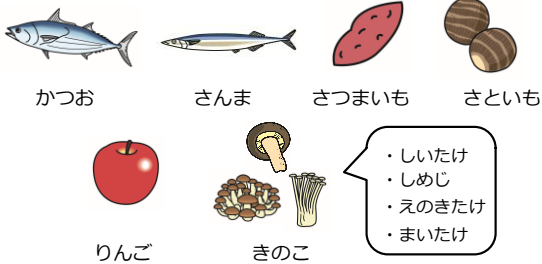
10月の目標「自然の恵みに感謝しよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」・・・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、豆みそ
- 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



＜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。下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●