

		主に体の組織を			子を整える食品群		一になる食品群	エネルギー	
日曜日	献立名	1 <b>群</b> 魚・肉・卵	2 群 牛乳・乳製品	<b>3 群</b> 緑黄色野菜	<b>4群</b> その他の野菜	<b>5 群</b> 穀類・いも・砂糖	6 <b>群</b> 油脂・種実	(kcal) - たんぱく (g)	
	スライスパン・飲用牛乳	豆・豆製品	骨ごと食べる魚・海藻 飲用牛乳	14474 227514	果物・きのこ	スライスパン	1232		
	コーンクリームスープ		牛乳・脱脂粉乳 チーズ	パセリ	スイートコーン たまねぎ		ベシャメルソースの素 生クリーム	835 32. 2	
1 水	k 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			たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉	なたね油・米ぬか油		
		すけとうだら	A		72 514 2	じゃがいもでん粉	なたれる曲・木のはが曲		
	ごはん・飲用牛乳	豆腐・ぶた肉	飲用牛乳	1- / 10 /	だいこん・ごぼう	ごはん		807 34. 9	
2 +		豆みそ・けずりぶし 納豆	チーズ	パセリ	根深ねぎ	砂糖			
2 1	じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ(油漬)	) — <b>X</b>	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖			
	手巻きのり	けずりぶし	<b>のり</b>		7. 5.18.0				
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		851 28. 7	
	米粉だんご汁	けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん ごぼう・根深ねぎ	米粉だんご			
3 金	・ 糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・けずりぶし	こんぶ	にんじん	こほり・依沐ねさ	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		
	ごはん・飲用牛乳 ローナン		飲用牛乳			ごはん		890 27. 7	
	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			
6 月	『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			
	<u>月見だんご</u>					月見だんご			
	ごはん・飲用牛乳	ማፅ KB - 노 니 rb	飲用牛乳	1- / 1° /		ごはん		785 30. 1	
7 火	│ <b>高野豆腐の卵とじ</b> 火────────────────────────────────────	鶏卵・とり肉 凍り豆腐・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			
	、一磯香あえ		<b>のり</b>	にんじん	キャベツ・もやし	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		
	ごはん・飲用牛乳	<b>キュフ 小川</b>	飲用牛乳		4*1. = 1 14.1 41.	ごはん		849 27. 7	
O -L	麦みそ汁	麦みそ・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			
8 水	↑和風サラダ・◇和風ドレッシング	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま 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・砂糖	米ぬか油		
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		799 32. 1	
	だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉			
9 木	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	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		
	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		804 33. 6	
	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油		
10 金	ミックスフルーツ				パインアップル・黄桃				
	ショウロンポウ	とり肉・ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉			
	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん			
	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			
14 火	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・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		
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	<u>губусода</u>	789 32. 4	
	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			
15 水	k ごま酢あえ				キャベツ・きゅうり		ごま		
	厚焼き卵	かつお・鶏卵			切干しだいこん・しょうが	キャッサバでん粉	なたね油・パーム油		
		かつおだし	飲用牛乳			砂糖   ごはん	なた144円 - 八一 <u>五</u> 川	857 31. 1	
	ピリット厚揚げ	生揚げ・ぶた肉	<b>公用</b> 十七	にんじん	はくさい・根深ねぎ	はるさめ・砂糖	米ぬか油・ごま油		
16 木	ト 棒々鶏(バンバンジー) へ棒々鶏ソース			1270 070	しいたけ・にんにく	じゃがいもでん粉	// γ γ γ μ		
	<b>▽1年で7周ノ</b> ハ	とり肉(蒸)			キャベツ・きゅうり	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	N/ 14 45 54		
	大学いも りんごパン・飲用牛乳	_	飲用牛乳			さつまいも・砂糖 りんごパン	米ぬか油		
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	かいますも	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		854 33. 3	
17 金	<u>.</u>	ベーコン			グリンピース キャベツ・きゅうり				
	フレンチサラダ			にんじん	スイートコーン レモン果汁	砂糖	なたね油		
	ウインナー	ウインナー							
	ごはん・飲用牛乳 たべまるの		飲用牛乳		181. — 1	ごはん			
20 月	<u>豆乳のバランスみそ汁</u> おすすめ	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		803 28. 8	
	<b>おひたし</b>			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖			
	さばの塩焼き	さば						7	

	№ 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
日曜日		1群	2群	3 群	4 群	5群	6群	(kcal) たんぱく質
		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	(g)
	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	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		841
21 火	ビビンバ井	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし・しょうが	砂糖	ごま油・ごま 米ぬか油	28. 7
	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・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		- - 830 30. 9
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		
22 가	、 ツナサラ <b>ダ</b>	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	
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	у I 0.847.97Ш	+
	とよたのみそ汁	豆みそ・油揚げ		葉ねぎ	はくさい・だいこん	さといも		
23 木	とよたチャンプルー	けずりぶし 生揚げ・ぶた肉・鶏卵			しいたけ			811 33. 4
20 7		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		<b>外田</b> 4 到		ブルーベリーゼリー	# 57 4 /		
	豊田めん・飲用牛乳	>* + rb	飲用牛乳		+ + 4 * 6 11 3 14 7	豊田めん	1/ 1/4 / 2·44	802 31. 6
24 金	ミートソースかけ コールスローサラダ	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ・グリンピース	じゃがいもでん粉・砂糖	米ぬか油コールスロードレッシング	
		大豆・いか・あじ						
	さかなナゲット	たら・たちうお・いわし			たまねぎ	小麦粉・砂糖	大豆油	
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		- - 799 30. 1
07 =	いりどり	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん	砂糖	ごま油・米ぬか油	
27 月	アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
	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	
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		767 28. 3
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし 油揚げ		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
28 火	く 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	
	ほっけフライ・◆ウスターソース	大豆・ほっけ			X1 11 2	小麦粉 キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		825 28. 4
00 -1	キムチスープ	豆腐・米みそ		にんじん	だいこん・キムチ 根深ねぎ			
29 水	中華サラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ	たまねぎドレッシング	
	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	
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		829 29. 5
	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		
30 木	、   ゆかりあえ			にんじん・しそ(粉)	キャベツ・きゅうりもやし	砂糖		
	肉みそ	ぶた肉・豆みそ				砂糖		
	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		838 27. 4
	パスタスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	マカロニ		
31 金	҈ パンプキンサラダ ◇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		にんじん	たまねぎ	小麦粉		1

### 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」

●大豆「フクユタカ」

- ・・・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 ●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

# 6日(月)月見献立 🎳

6日は「十五夜」です。 収獲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。

#### 23日(木)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

## <今月の季節の食材>



かつお



さつまいも









りんご



きのこ





# 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。



#### たべまるのおすすめ

今月は、20日(月)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

