

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	
21	火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		841 28.7
		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		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	
		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	
22	水	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		
		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	
23	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		811 33.4
		とよたのみそ汁	豆みそ・油揚げ けずりぶし		葉ねぎ	はくさい・だいこん 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			
24	金	豊田めん・飲用牛乳		飲用牛乳			豊田めん		802 31.6
		ミートソースかけ	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	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・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	
27	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		799 30.1
		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	
		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・いとうりだい 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	
28	火	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			
		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				小麦粉 キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
29	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		825 28.4
		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			
		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	
30	木	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		
		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		
31	金	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		
		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		

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」

●小麦「きぬあかり」

●大豆「フクユタカ」

●あゆ

●しいたけ

●ブルーベリー…ブルーベリーゼリー

…ごはん、麦ごはん、米粉パン

…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

●ぶた肉「とよたひまわりポーク」

●なたね油

●はくさい…キムチ

…ブルーベリーゼリー

WE LOVE とよた

＜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。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。

※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。

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」がつけます。

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

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。

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

たべまる給食

検索

※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。

平和給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●