



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	★スライspan・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライspan		835 32. 2
		★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	
		りんごサラダ				キャベツ・きゅうり りんご（生）		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	
2	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		807 34. 9
		豚汁	豆腐・ぶた肉 豆みそ・けずりぶし		にんじん	だいこん・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		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		手巻きのり		のり					
3	金	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		
		糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・けずりぶし	こんぶ	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	
6	月	ごはん・★飲用牛乳	月見献立	★飲用牛乳			ごはん		890 27. 7
		いものこ汁			にんじん	だいこん・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			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		
		月見だんご					月見だんご		
7	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		785 30. 1
		★高野豆腐の卵とじ	★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		
		磯香あえ		のり	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	
8	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		849 27. 7
		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		
		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	
9	木	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		
		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	
10	金	★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	
		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		
14	火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		811 28. 5
		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		
		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	
15	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		789 32. 4
		すきやき風煮	ぶた肉・焼き豆腐			はくさい・根深ねぎ こんにゃく 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	
16	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		857 31. 1
		ピリット厚揚げ	生揚げ・ぶた肉		にんじん	はくさい・根深ねぎ しいたけ・にんにく	はるさめ・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ごま油	
		棒々鶏（バンバンジー） ◇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・砂糖	米ぬか油	
17	金	★りんごパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★りんごパン		854 33. 3
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
		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	なたね油	
		ウインナー	ウインナー						
20	月	ごはん・★飲用牛乳	たべまるの おすすめ	★飲用牛乳			ごはん		803 28. 8
		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		
		おひたし			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					

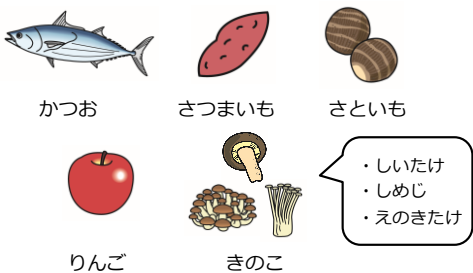
日曜日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
21	火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		841 28.7
		五目スープ	豆腐・ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たけのこ	はるさめ じゃがいもでん粉		
		ビビンバ丼	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし・しょうが	砂糖	ごま油・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	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			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	
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	WE LOVE とよた	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	★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	
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	
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 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	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」 ……ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」 ……スライSPAN、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
- 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>



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。



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



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



※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。

※★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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●