



日	曜日	献立名	赤のグループ 主に赤をつくるものになる食品		緑のグループ 主に緑の葉子を食べるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	
			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	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					
		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
		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
		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
		ワントンスープ	ベーコン		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 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
		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
		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
		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	
7	火	月見かんゼリー				月見かんゼリー		
		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
		和風サラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ きゅうり もやし		和風ドレッシング
8	水	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 だいこん 根深ねぎ	じゃがいも	
		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
		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
9	木	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
		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
		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
10	金	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	
		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
		糸こんにゃくチャプチェ	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
14	火	わかめと卵のスープ	豆腐 鶏卵	わかめ	にんじん	根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
		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	
		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
		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 バーム油 米ぬか油
		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
		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	
		コーンコロッケ	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
		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
		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	
		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
		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
		ゆかりあえ			しそ(粉)	キャベツ きゅうり もやし		
		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 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の質を養えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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	
		あじフリッター	あじ おきあみ	あおさ			小麦粉 砂糖 米粉 とうもろこしでん粉	大豆油 米ぬか油
		とよたチャンプルー	ふた肉 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	
		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
		ボークビーンズ	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	
		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 (パンサンスー)			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	
		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 きゅうり 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	
		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
		坦々風スープ	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	
		納豆あえ	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
29	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
		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
		カリカリペーコンサラダ	ペーコン			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	
		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
		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
- 豊田めん
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆、納豆
- 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>



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

※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欄順になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。
 ※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「いものこ汁」を実施します。また、「月見ゼリー」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…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」
- ★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