



日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
1	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	537 18.3
		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・米ぬか油・砂糖・ごま油	
		春雨サラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・チンゲンサイ・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	たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉	
2	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	523 26.6
		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	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・梅干し	砂糖	
		生揚げのみそ炒め	生揚げ・とり肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・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	565 19.6
		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		キャベツ・ごぼう・にんじん・きゅうり	ごま・砂糖・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	だいこん・にんじん・根深ねぎ	さといも	
		月見みかんゼリー		月見みかんゼリー		
6	月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	506 19.2
		フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	米ぬか油・砂糖	
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・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	517 19.6
		さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
		きんぴらごぼう	ぶた肉	ごぼう・にんじん・さやいんげん	ごま・砂糖・ごま油	
		すまし汁	かまぼこ・けずりぶし	はくさい・だいこん・たまねぎ・にんじん 根深ねぎ		
8	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	498 17.9
		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・じゃがいもでん粉・砂糖・ラード 米ぬか油	
		ひじきのナムル	ひじき	もやし・にんじん・こまつな・にんにく	砂糖・ごま油・ごま	
		中華飯	いか・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・にんじん チンゲンサイ・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	531 19.9
		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	
		キャベツのあえもの	まぐろ（油漬）	キャベツ・もやし・にんじん・こまつな	砂糖	
		じゃがいものそぼろ煮	とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	
10	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	529 20.8
		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 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
		ほうれん草の土佐あえ	ちくわ・かつお節	もやし・キャベツ・ほうれんそう	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	だいこん・にんじん・なす		
14	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	493 21.6
		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		キャベツ・きゅうり・しそ（粉）	ごま	
		えびと高野豆腐のうま煮	えび・とり肉・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	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	581 20.1
		大学いも			さつまいも・米ぬか油・砂糖	
		中華あえ		もやし・にんじん・チンゲンサイ	ごま油・砂糖・ごま	
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・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	589 23.5
		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）	キャベツ・にんじん・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	たまねぎ・にんじん・ピーマン トマトピューレー	じゃがいもでん粉・砂糖	
17	金	きのこごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	にんじん・しめじ・えのきたけ・しいたけ	麦ごはん・砂糖	532 19.7
		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・とうもろこし油・米ぬか油	
		さつまいものみそ汁	豆腐・麦みそ・豆みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・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	526 24.6
		ウインナー	ウインナー			
		コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・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	たまねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ・ベシヤメルソースの素 生クリーム・バター	
21	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	541 20.2
		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・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	飲用牛乳・ウインナー	たくあん漬・にんじん・根深ねぎ	麦ごはん・ごま油・ごま	520 19.0
		肉だんごのあんからめ	とり肉・大豆	たまねぎ	砂糖・じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 小麦粉	
		ワンタンスープ	豆腐	たまねぎ・チンゲンサイ・スイートコーン	ワンタン皮・じゃがいもでん粉	

日曜日	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 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
23	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	525 23. 1
		チキンカツ・◆中濃ソース	大豆・とり肉		小麦粉・とうもろこしでん粉・紅花油 米ぬか油	
		りっちゃんの元気サラダ	ハム・かつお節・こんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	トマトドレッシング・オリーブ油・砂糖	
		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	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	545 21. 3
		照り焼きハンバーグ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	じゃがいもでん粉・なたね油・パーム油 ラード・ひまわり油・砂糖	
		ごま酢あえ	ちくわ	もやし・はくさい・こまつな	砂糖・ごま	
		だいこんと豚肉の煮物	ぶた肉	だいこん・たまねぎ・にんじん さやいんげん・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
27	月	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	464 18. 4
		あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖 大豆油・米ぬか油	
		野菜カレーサンド ◇マヨネーズ風ドレッシング	とり肉	キャベツ・にんじん	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
		ポトフ	ウインナー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しめじ ローリエ	じゃがいも	
28	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	503 22. 4
		納豆あえ	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	こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう 根深ねぎ	さといも	
29	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	533 25. 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）・ちりめんじゃこ・かつお節 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	574 20. 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・米ぬか油・砂糖	
		昆布和え	まぐろ（油漬）・こんぶ	キャベツ・にんじん・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	だいこん・はくさい・にんじん・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	572 21. 3
		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	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・えのきたけ しめじ・まいたけ・トマトピューレー	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」 ……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、豆腐、油揚げ
生揚げ、焼き豆腐、納豆、豆みそ
- 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＞



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
- ・まいたけ

3日（金）月見献立

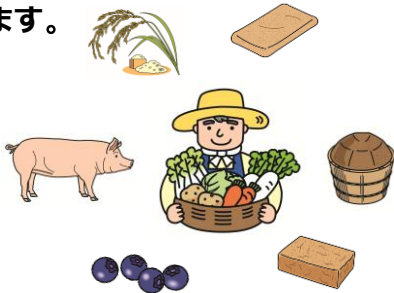


6日は「十五夜」です。
収穫したさといもなどを供えるため「いも名月」とも呼ばれています。
給食では、さといもが入った「いものこ汁」を実施します。
また、「月見みかんゼリー」がつけます。

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」
- ★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。

※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、配膳する時に使用します。