2025年度　10月　　給食献立一覧表　　献立Ａ

中部給食センター・トフス
保育課

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 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とになる食品 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）
1	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	512 18.0
		おでん	生揚げ・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		キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん しそ（粉）	砂糖	
		肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	
2	木	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	511 19.3
		コーンクリームスープ	牛乳・脱脂粉乳・チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ	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・りんご（生）・きゅうり	フレンチドレッシング	
		えびカツ	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	
		メープルジャム			メープルジャム	
3	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	572 19.3
		いものこ汁　月見献立	とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・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		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	
		月見ゼリー（みかん）		月見ゼリー（みかん）		
6	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	526 21.7
		生揚げの中華炒め	生揚げ・ぶた肉	はくさい・にんじん・根深ねぎ・しいたけ にんにく	はるさめ・じゃがいもでん粉・米ぬか油 砂糖・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・米ぬか油・砂糖	
7	火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	507 19.6
		ポトフ	ウインナー	たまねぎ・だいこん・にんじん	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	
8	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	520 22.4
		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	
		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	
9	木	小型ロール・飲用牛乳	飲用牛乳		小型ロール	508 19.8
		ミートスパゲティ	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん・グリンピース	スパゲティ・米ぬか油	
		コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・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	
10	金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	535 19.6
		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	
		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・キャッサバでん粉・砂糖・なたね油 とうもろこし油・米ぬか油	
14	火	ごはん・飲用牛乳　たべまるのおすすめ	飲用牛乳		ごはん	495 18.4
		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	
		おひたし		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
15	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	478 17.6
		はくさい汁	油揚げ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう 根深ねぎ		
		糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・こんぶ・けずりぶし	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	
16	木	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	528 22.9
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・グリンピース	じゃがいも・砂糖	
		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	なたね油・砂糖	
		ウインナー	ウインナー			
17	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	560 19.4
		麦みそ汁	麦みそ・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	
		和風サラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・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 米ぬか油・砂糖	
20	月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	583 19.5
		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	もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうが	砂糖・ごま油・ごま・米ぬか油	
		春巻き	ぶた肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米粉・粉あめ・大豆油 ショートニング・ラード・米ぬか油	
21	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	525 21.0
		いりどり	とり肉・はんぺん・けずりぶし	こんにゃく・にんじん・ごぼう・れんこん さやいんげん	砂糖・ごま油・米ぬか油	
		キャベツのあえもの		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		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	

2025年度　10月　　給食献立一覧表　　献立Ａ

中部給食センター・トフス
保育課

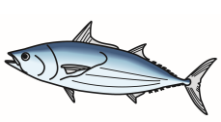
日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
22	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	541 20.6
		とよたのみそ汁　豊田ブランドの日	豆みそ・油揚げ・けずりぶし	はくさい・だいこん・葉ねぎ・しいたけ	さといも	
		とよたチャンプルー	生揚げ・ぶた肉・鶏卵・かつお節	にんじん・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	
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
23	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	502 20.1
		高野豆腐の卵とじ	鶏卵・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	じゃがいも・砂糖	
		磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	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	
24	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	480 18.2
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・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	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	
		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	
27	月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	551 19.1
		パスタスープ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	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	たまねぎ・にんじん	小麦粉	
28	火	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	524 21.0
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん	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		
		野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ とうもろこし	小麦粉・砂糖・ラード	
29	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	531 23.6
		豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
		納豆あえ	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	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
30	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	522 22.0
		だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
		おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	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	
31	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	556 20.1
		中華みそスープ	豆腐・米みそ	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
		中華サラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり・にんじん	たまねぎドレッシング・はるさめ	
		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	

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
●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
●ぶた肉「とよたひまわりポーク」
●しいたけ　●なたね油
●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

・しいたけ
・しめじ
・えのきたけ

きのこ

3日（金）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、「月見ゼリー」がつきます。

２２日（水）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」
★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、14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

※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。