

| 2025年度 10月 |    | 給食献立一覧表                 |                                                                 | 献立 A |                                                        | 東部給食センター<br>保育課 |                                                          |  |                                 |
|------------|----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 日          | 曜日 | 献立名                     | 赤のグループ<br>主に体をつくるもとになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 |      | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるもとになる食品<br>色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物 |                 | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 |                                                                                    | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|            |    |                         |                                                                 |      |                                                        |                 |                                                          |                                                                                    |                                 |
| 1          | 水  | ごはん・飲用牛乳                | 飲用牛乳                                                            |      |                                                        |                 | ごはん                                                      |                                                                                    | 512<br>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<br>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                                       |                 | ベシヤメルソースの素・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<br>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<br>19.3                     |
|            |    | 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                                                     |                                                                                    |                                 |
|            |    | ごぼうサラダ<br>◇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<br>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<br>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<br>砂糖・ごま油                             |                                                                                    |                                 |
|            |    | 棒々鶏（パンパンジー）<br>◇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  | 小型ロール・飲用牛乳              | 飲用牛乳                                                            |      |                                                        |                 | 小型ロール                                                    |                                                                                    | 508<br>19.8                     |
|            |    | ミートスパゲティ                | ぶた肉                                                             |      | たまねぎ・トマト・にんじん・グリーンピース                                  |                 | 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                                               |                                                                                    |                                 |
| 8          | 水  | ごはん・飲用牛乳                | 飲用牛乳                                                            |      |                                                        |                 | ごはん                                                      |                                                                                    | 520<br>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  | ツイストパン・飲用牛乳             | 飲用牛乳                                                            |      |                                                        |                 | ツイストパン                                                   |                                                                                    | 507<br>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<br>なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油                |                                                                                    |                                 |
| 10         | 金  | 麦ごはん・飲用牛乳               | 飲用牛乳                                                            |      |                                                        |                 | 麦ごはん                                                     |                                                                                    | 535<br>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<br>とうもろこし油・米ぬか油                     |                                                                                    |                                 |
| 14         | 火  | ごはん・飲用牛乳                | 飲用牛乳                                                            |      |                                                        |                 | ごはん                                                      |                                                                                    | 495<br>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<br>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<br>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・グリーンピース                                      |                 | 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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                       |                                 | 東部給食センター<br>保育課 |                             |  |                                 |
|------------|----|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 日          | 曜日 | 献立名                       | 赤のグループ<br>主に体をつくるものになる食品            |                            | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるものになる食品     |                 | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品   |                                                                                    | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|            |    |                           | 魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 |                            | 色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物         |                 | 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 |                                                                                    |                                 |
| 22         | 水  | ごはん・飲用牛乳                  | 飲用牛乳                                |                            |                                 |                 | ごはん                         |   | 541<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>◆ウスターソース        | 大豆・ほっけ                              |                            | 小麦粉・とうもろこしでん粉<br>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<br>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<br>◇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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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span、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

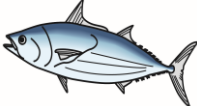
●ぶた肉「とよたひまわりポーク」

●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

  
きのこ

・しいたけ  
・しめじ  
・えのきたけ

3日（金）月見献立

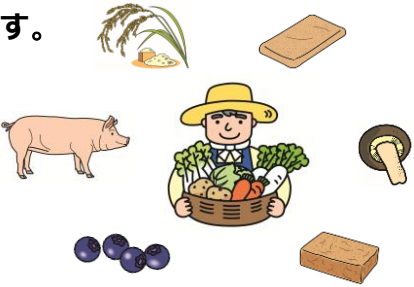


6日は「十五夜」です。  
収穫したさといもなどを供えるため「いも名月」とも呼ばれています。  
給食では、さといもが入った「いものこ汁」を実施します。  
また、「月見ゼリー」がつきます。

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。