

日 曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	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	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	
1水	スライSPAN・飲用牛乳	飲用牛乳		スライSPAN	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 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	
2木	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	
3金	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	
6月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	572 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 ◇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)		
7火	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	
8水	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	
	レバーとこんにやくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにやく	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
9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	
10金	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	
14火	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	
15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・こんにやく・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	
16木	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(パンパンジー) ◇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	
17金	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 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			
20月	ごはん・飲用牛乳	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	
21火	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	
	ピビンバ丼	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	

月見献立

たべまるの
おすすめ



日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	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	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	
22水	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	
23木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	541 20.6
	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・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		
24金	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	
27月	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	こんにやく・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	
28火	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	
29水	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	
30木	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・こんにやく	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	
31金	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	

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

6日(月) 月見献立

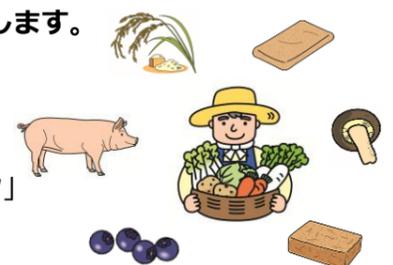


6日は「十五夜」です。
収穫したさといもなどを供えるため「いも名月」とも呼ばれています。
給食では、さといもが入った「いものこ汁」を実施します。
また、「月見ゼリー」がつきます。

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」
- ★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。

※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。