



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	木	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
		ワントンスープ	豆腐	たまねぎ・チンゲンサイ・スイートコーン	ワントン皮・じゃがいもでん粉	
		肉だんごのあんからめ	とり肉・大豆	たまねぎ	砂糖・小麦粉・じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	
2	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	535 27.2
		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・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
		ごま酢あえ		もやし・はくさい・こまつな	砂糖・ごま	
		いかの照り焼き	いか	しょうが	砂糖	
5	月	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	527 19.4
		さつまいものクリームスープ	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん	さつまいも・ベシャメルソースの素 生クリーム	
		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	
		ハンバーグのきのこソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ・えのきたけ・しめじ	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 なたね油・パーム油・ひまわり油 とうもろこし油	
6	火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	471 19.8
		えびとはるさめのスープ	えび	もやし・チンゲンサイ・にんじん・たけのこ しめじ	はるさめ・じゃがいもでん粉	
		ガパオライス	とり肉	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんにく バジル	砂糖・ごま油	
		たらフリッター	すけとうだら		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・ラード じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 なたね油・米ぬか油	
7	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	551 25.0
		ちゃんこ汁	肉だんご・ミックスみそ・油揚げ	だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
		ひじきの炒め煮	大豆・ぶた肉・ひじき・けずりぶし	にんじん	じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
		さんまの梅かつお煮	さんま・かつおぶし	梅干し	とうもろこしでん粉・砂糖	
8	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	556 21.1
		高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉	
		ごまゆかりあえ		キャベツ・にんじん・きゅうり・しそ（粉）	ごま	
		れんこんサンドフライ	とり肉・大豆	たまねぎ・れんこん・しいたけ	小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
9	金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	480 18.9
		中華飯	いか・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ たけのこ・にんじん	じゃがいもでん粉	
		華風あえ		キャベツ・もやし・きゅうり	はるさめ・ごま油・砂糖	
		ぎょうざ	大豆・とり肉・ぶた肉	にら・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・ラード	
13	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	536 25.6
		なめこのみそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	はくさい・なめこ・にんじん・根深ねぎ		
		五目豆	大豆・ぶた肉・こんぶ・けずりぶし	にんじん・さやいんげん	砂糖	
		さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖・とうもろこしでん粉	
		味付けのり	味付けのり			
14	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	507 19.6
		だいこんと豚肉の煮物	ぶた肉・はんぺん	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	
		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	
		ししやもフライ	大豆・からふとししやも		小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油	
15	木	豊田めん・飲用牛乳	飲用牛乳		豊田めん	582 22.4
		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	
		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	
		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	
16	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	543 20.6
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう		
		大豆のサラダ	大豆	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
19	月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	529 26.0
		焼きそば	ぶた肉・いか・あおのり	キャベツ・にんじん	中華めん・米ぬか油	
		ナムル	とり肉	もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油	
		しゅうまい	ぶた肉	しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖	
20	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	530 20.1
		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	たまねぎ・にんじん	米ぬか油・ごま	
		あじフリッター	あじ・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		
21	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	566 19.2
		ハヤシライス	ぶた肉・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレー	じゃがいも・ハヤシルウ	
		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	
		チキンナゲット	大豆・とり肉	にんにく	小麦粉・とうもろこしでん粉 コーングリッツ・大豆油・なたね油 パーム油・ラード・米ぬか油	

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のになる食品 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	木	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	543 20.6
		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・根深ねぎ・ごぼう	さつまいも	
		かつおのミンチカツ	大豆・かつお	しょうが・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖・なたね油 キャッサバでん粉・とうもろこし油・米ぬか油	
23	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	541 20.9
		いも煮汁	ぶた肉・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	とり肉	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	
26	月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	525 21.6
		豆 ³ (まめまめまめ)のスープ	豆乳・ウインナー・米みそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも	
		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	
		ほっけフライ・◇中濃ソース	大豆・ほっけ		小麦粉・砂糖・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
27	火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	528 25.6
		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	
		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	
		厚焼き卵	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油	
28	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	537 18.3
		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	
		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	
		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	
29	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	533 20.1
		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	
		キャベツのあえもの	油揚げ	キャベツ・もやし・こまつな・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	
30	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	557 20.1
		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・葉ねぎ ごぼう	さといも	
		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	
		かぼちゃコロッケ	大豆・とり肉	かぼちゃ・たまねぎ	小麦粉・砂糖・コーングリッツ・大豆油 米ぬか油	

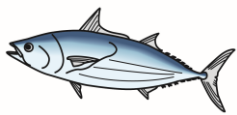
10月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

豊田の農産物

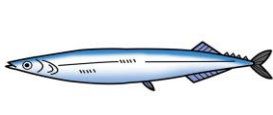
- 米「大地の風」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
・・・ツイストパン、豊田めん
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ
生揚げ、焼き豆腐
- なたね油
- ブルーベリー・・・ブルーベリーゼリー



＜今月の季節の食材＞



かつお



さんま



さといも



さつまいも



りんご



きのこ

・しいたけ
・えのきたけ
・しめじ
・なめこ

6日(火)アジア・フレンドシップ給食

愛知県の各地で10月4日までアジア競技大会が開催されています。10月18日から10月24日までの7日間、アジアパラ競技大会も開催されます。給食では参加国にちなんだ献立を実施します。10月は、タイの料理や食品を取り入れた献立です。

タイの国旗



- ・ガパオライス
- ・えびとはるさめのスープ

20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
- ★とよたチャンプルー…生揚げ
- ★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、26日(月)の【豆³(まめまめまめ)のスープ】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。