

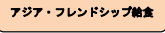
2026年度

10月



## 給食献立一覧表

稲武給食センター  
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                |                               |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|
|    |    |                                                                                             | 1群                       | 2群                   | 3群                          | 4群                         | 5群                                       | 6群                            |
|    |    |                                                                                             | 魚・肉・卵・豆・豆製品              | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 緑黄色野菜                       | その他の野菜・果物・きのこ              | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                         | 油脂・種実                         |
| 1  | 木  | ごはん 飲用牛乳                                                                                    |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ごはん                                      |                               |
|    |    | 高野豆腐のうま煮                                                                                    | 凍り豆腐 ぶた肉                 |                      | にんじん さやいんげん                 | たまねぎ                       | じゃがいも 砂糖<br>じゃがいもでん粉                     |                               |
|    |    | たくあんあえ                                                                                      |                          |                      |                             | キャベツ きゅうり<br>たくあん漬         | 砂糖                                       | ごま                            |
|    |    | いわしの梅煮                                                                                      | いわし                      |                      |                             | 梅干し                        | 砂糖 じゃがいもでん粉                              |                               |
| 2  | 金  | ごはん 飲用牛乳                                                                                    |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ごはん                                      |                               |
|    |    | さつまい                                                                                        | けずりぶし ミックスみそ             |                      | にんじん                        | だいこん 根深ねぎ                  | さつまいも                                    |                               |
|    |    | はくさいの昆布あえ                                                                                   |                          | こんぶ                  | にんじん ほうれんそう                 | はくさい                       | 砂糖                                       |                               |
|    |    | とり肉のてりかけ                                                                                    | とり肉                      |                      |                             |                            | じゃがいもでん粉 砂糖                              | 米ぬか油 ごま                       |
| 5  | 月  | ごはん 飲用牛乳                                                                                    |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ごはん                                      |                               |
|    |    | じゃがいもとツナのうま煮                                                                                | まぐろ(油漬)                  |                      | にんじん さやいんげん                 | たまねぎ                       | じゃがいも 砂糖                                 |                               |
|    |    | りっちゃんの元気サラダ                                                                                 | ハム かつお節                  | こんぶ                  | にんじん                        | キャベツ きゅうり<br>スイートコーン       | 砂糖                                       | オリーブ油 トマトドレッシング               |
|    |    | 卵と豆腐のしんじょ                                                                                   | すけとうだら 鶏卵 豆腐             |                      | にんじん                        | グリーンピース                    | 砂糖 小麦粉<br>じゃがいもでん粉                       | 大豆油                           |
| 6  | 火  | ごはん 飲用牛乳                                                                                    |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ごはん                                      |                               |
|    |    | 麻婆豆腐                                                                                        | 豆腐 ぶた肉 豆みそ               |                      | にんじん                        | たまねぎ 根深ねぎ しょうが             | じゃがいもでん粉 砂糖                              | ごま油                           |
|    |    | もやしのナムル                                                                                     |                          |                      | にんじん                        | もやし きゅうり                   |                                          | 中華ドレッシング(ごま)                  |
|    |    | ぎょうざ                                                                                        | とり肉 ぶた肉 大豆               |                      | にら                          | キャベツ たまねぎ                  | キャッサバでん粉 小麦粉<br>とうもろこしでん粉                | ラード                           |
| 7  | 水  | りんごパン 飲用牛乳                                                                                  |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | りんごパン                                    |                               |
|    |    | さつまいものクリームスープ                                                                               | ベーコン                     | 牛乳 チーズ 脱脂粉乳          | にんじん                        | たまねぎ                       | さつまいも                                    | 生クリーム バター<br>ベシメルソース          |
|    |    | フレンチサラダ                                                                                     |                          |                      |                             | キャベツ きゅうり<br>スイートコーン レモン果汁 | 砂糖                                       | なたね油                          |
|    |    | ハンバーグのきのこソースかけ                                                                              | 大豆・とり肉・ぶた肉               |                      |                             | しめじ えのきたけ たまねぎ             | とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉<br>砂糖              | なたね油 パーム油<br>ひまわり油<br>とうもろこし油 |
| 13 | 火  | 麦ごはん 飲用牛乳                                                                                   |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | 麦ごはん                                     |                               |
|    |    | コーヒー牛乳の素                                                                                    |                          |                      |                             |                            | コーヒー牛乳の素                                 |                               |
|    |    | えびとはるさめのスープ                                                                                 | えび                       |                      | にんじん チンゲンサイ                 | たけのこ もやし しめじ               | はるさめ じゃがいもでん粉                            |                               |
|    |    | ガバオライス   | とり肉                      |                      | 赤ピーマン ピーマン<br>パジル           | たまねぎ にんにく                  | 砂糖                                       | ごま油                           |
|    |    | たらフリッター  | すけとうだら                   |                      |                             |                            | とうもろこしでん粉<br>じゃがいもでん粉 米粉<br>キャッサバでん粉 小麦粉 | なたね油 ラード<br>米ぬか油              |
| 14 | 水  | スライスパン 飲用牛乳                                                                                 |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | スライスパン                                   |                               |
|    |    | ラ・フランスジャム                                                                                   |                          |                      |                             |                            | ラ・フランスジャム                                |                               |
|    |    | ポトフ                                                                                         | ウインナー                    |                      | にんじん ブロッコリー                 | たまねぎ だいこん                  | じゃがいも                                    |                               |
|    |    | コールスローサラダ                                                                                   | まぐろ(油漬)                  |                      |                             | キャベツ きゅうり スイートコーン          |                                          | コールスロードレッシング                  |
|    |    | マカロニグラタン                                                                                    | とり肉                      | 牛乳 チーズ               | ほうれんそう                      | たまねぎ                       | マカロニ                                     | バター 米粉のホワイトルウ                 |
| 15 | 木  | 豊田めん 飲用牛乳                                                                                   |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | 豊田めん                                     |                               |
|    |    | 野菜あんかけめん                                                                                    | ぶた肉 かまぼこ けずりぶし           |                      | チンゲンサイ にんじん                 | たまねぎ キャベツ もやし<br>しょうが      | じゃがいもでん粉                                 | ごま油                           |
|    |    | はくさいのごまあえ                                                                                   | とり肉                      |                      | にんじん                        | はくさい もやし                   | 砂糖                                       | ごま                            |
|    |    | ししゃものなばん漬                                                                                   |                          | ししゃも                 |                             | 根深ねぎ                       | 砂糖 小麦粉<br>とうもろこしでん粉<br>コーンフラワー           | 米ぬか油                          |
| 16 | 金  | 麦ごはん 飲用牛乳                                                                                   |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | 麦ごはん                                     |                               |
|    |    | 豚丼                                                                                          | ぶた肉                      |                      | にんじん さやいんげん                 | たまねぎ しょうが しらたき             | 砂糖                                       |                               |
|    |    | ゆかりあえ                                                                                       |                          |                      | しそ(粉)                       | キャベツ きゅうり もやし              |                                          |                               |
|    |    | 肉だんご                                                                                        | とり肉 ぶた肉 大豆               |                      | にんじん                        | たまねぎ ごぼう れんこん<br>根深ねぎ      | 小麦粉                                      | ごま油 ごま                        |
| 19 | 月  | ごはん 飲用牛乳                                                                                    |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ごはん                                      |                               |
|    |    | のつべい汁                                                                                       | けずりぶし                    |                      | にんじん                        | だいこん 根深ねぎ こんにゃく            | さいとも じゃがいもでん粉                            | ごま油                           |
|    |    | 茎わかめサラダ                                                                                     |                          | くわかめ                 |                             | きゅうり キャベツ                  |                                          | ごま ごまドレッシング                   |
|    |    | レバーと大豆のみそがらめ                                                                                | とりレバー 大豆 とり肉<br>豆みそ      |                      |                             | しょうが                       | じゃがいもでん粉 砂糖                              | 米ぬか油 ごま                       |
| 20 | 火  | ごはん 飲用牛乳                                                                                    |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ごはん                                      |                               |
|    |    | だいこんのそぼろ煮                                                                                   | とり肉 生揚げ けずりぶし            |                      | にんじん                        | だいこん しょうが                  | じゃがいもでん粉 砂糖                              |                               |
|    |    | ひじきと大豆のサラダ(カレー風味)                                                                           | 大豆 まぐろ(油漬)               | ひじき                  |                             | スイートコーン                    | 砂糖                                       |                               |
|    |    | さんまの銀紙焼き                                                                                    | さんま 米みそ                  |                      |                             |                            | 砂糖 米粉                                    |                               |

| 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 |                  |
|----|----|-----------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------|---------------------------|------------------|
|    |    |                             | 1群                       | 2群                   | 3群                          | 4群                | 5群                        | 6群               |
|    |    |                             | 魚・肉・卵・豆・豆製品              | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 緑黄色野菜                       | その他の野菜・果物・きのこ     | 米・パン・めん<br>いも・砂糖          | 油脂・種実            |
| 22 | 木  | ごはん 飲用牛乳                    |                          | 飲用牛乳                 |                             |                   | ごはん                       |                  |
|    |    | すき焼き風煮                      | ぶた肉 焼き豆腐                 |                      |                             | はくさい 根深ねぎ<br>しらたき | 生ふ 砂糖                     |                  |
|    |    | 青菜あえ                        |                          |                      | にんじん 菜めし粉                   | キャベツ もやし          |                           |                  |
|    |    | いわしのしょうが煮                   | いわし                      |                      |                             | しょうが              | 砂糖 ジャがいもでん粉               |                  |
| 23 | 金  | 栗五目ごはん 飲用牛乳                 | とり肉 油揚げ                  | 飲用牛乳                 | にんじん                        | しいたけ 根深ねぎ         | ごはん 砂糖 くり                 |                  |
|    |    | つみれ汁                        | つみれ けずりぶし                |                      | にんじん ごまつな                   | だいこん              |                           |                  |
|    |    | まめまめいも                      | 大豆                       |                      |                             |                   | さつまいも ジャがいもでん粉<br>砂糖      | 米ぬか油             |
| 26 | 月  | ごはん 飲用牛乳                    |                          | 飲用牛乳                 |                             |                   | ごはん                       |                  |
|    |    | 八宝菜                         | ぶた肉                      |                      | チンゲンサイ にんじん                 | たまねぎ はくさい もやし     | ジャがいもでん粉                  |                  |
|    |    | 海藻サラダ                       | とり肉                      | わかめ こんぶ ふのり<br>とさかのり | にんじん                        | キャベツ きゅうり         | 砂糖                        | ごま油              |
|    |    | しゅうまい                       | ぶた肉 とり肉 大豆<br>すけとうだら     |                      |                             | たまねぎ              | ジャがいもでん粉 小麦粉<br>砂糖        | ごま油 ラード          |
| 27 | 火  | ごはん 飲用牛乳                    |                          | 飲用牛乳                 |                             |                   | ごはん                       |                  |
|    |    | ふりかけ（野菜と雑穀）                 |                          |                      |                             |                   | ふりかけ（野菜と雑穀）               |                  |
|    |    | 沢煮わん                        | ベーコン けずりぶし               |                      | にんじん ほうれんそう                 | たけのこ              | はるさめ                      |                  |
|    |    | ひじきとさつまいものサラダ               |                          | ひじき                  |                             | キャベツ              | さつまいも 砂糖                  | マヨネーズ風ドレッシング     |
|    |    | ほっけフライ                      | 大豆 ほっけ                   |                      |                             |                   | 小麦粉 キャッサバでん粉<br>とうもろこしでん粉 | 米ぬか油             |
| 28 | 水  | ツイストパン 飲用牛乳                 |                          | 飲用牛乳                 |                             |                   | ツイストパン                    |                  |
|    |    | ボークビーンズ                     | ぶた肉 大豆                   |                      | にんじん                        | たまねぎ グリンピース       | ジャがいも 砂糖                  |                  |
|    |    | りんごサラダ                      |                          |                      |                             | りんご(生) キャベツ きゅうり  |                           | フレンチドレッシング       |
|    |    | ほうれんそうのオムレツ                 | 鶏卵                       |                      | ほうれんそう                      |                   | とうもろこしでん粉                 | 大豆油              |
| 29 | 木  | ごはん 飲用牛乳                    |                          | 飲用牛乳                 |                             |                   | ごはん                       |                  |
|    |    | とよたのみそ汁                     | 豆腐 油揚げ 豆みそ               |                      | 葉ねぎ                         | しいたけ              | ジャがいも                     |                  |
|    |    | 生揚げチャンプルー                   | 豚肉 鶏卵 生揚げ<br>かつお節        |                      | にんじん ピーマン                   | たまねぎ              |                           | ごま なたね油          |
|    |    | あじフリッター                     | あじ                       | あおさ                  |                             |                   | 小麦粉 とうもろこしでん粉<br>米粉 砂糖    | 米ぬか油 大豆油         |
|    |    | ブルーベリーゼリー                   |                          |                      |                             | ブルーベリーゼリー         |                           |                  |
| 30 | 金  | チキンピラフ 飲用牛乳                 | とり肉                      | 飲用牛乳                 | にんじん パセリ                    | たまねぎ スイートコーン      | 麦ごはん                      | オリーブ油            |
|    |    | 豆 <sup>3</sup> (まめまめまめ)のスープ | ウィンナー 豆乳 米みそ             |                      | にんじん                        | たまねぎ えだまめ         | ジャがいも                     |                  |
|    |    | かぼちゃのハートコロケ                 | 大豆 とり肉                   |                      | かぼちゃ                        | たまねぎ              | 小麦粉 砂糖<br>コーングリッツ         | なたね油 大豆油<br>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
- 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
- しいたけ ●なたね油
- ブルーベリー…ブルーベリーゼリー



### 13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

### 29日(木)豊田ブランドの日

- ★ごはん…米「大地の風」
- ★とよたのみそ汁…しいたけ
- ★ブルーベリーゼリー…ブルーベリー



### <今月の季節の食材>



#### たべまるのおすすめ

今月は、30日(金)の【豆<sup>3</sup>(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。



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。