

日 曜 日	献立名	赤のグループ 主に体をつくもとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・青こと食べられる小魚・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 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	473 18.4
	いものこ汁	とり肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	さといも	
	和風サラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり・切干しだいこん	たまねぎドレッシング・砂糖	
	ちくわの天ぷら	ちくわ		小麦粉・米ぬか油	
2 金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	487 18.9
	中華飯	ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし チンゲンサイ	じゃがいもでん粉	
	拌三絲（パンサンスー）		キャベツ・きゅうり・にんじん	砂糖・はるさめ・ごま油	
	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	
	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
5 月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	505 19.9
	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 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 なたね油・ラード・米ぬか油	
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
6 火	サンドイッチロール・飲用牛乳	飲用牛乳		サンドイッチロール	484 21.9
	マカロニのクリーム煮	とり肉・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・グリーンピース	マカロニ・ベシャメルソースの素・生クリーム	
	サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	砂糖	
	ホットドッグ	ウインナー			
7 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	515 18.2
	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・もやし・きゅうり にんじん・しそ（粉）	砂糖	
	肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	
8 木	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	570 19.6
	豆 ³ 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	コールスロードレッシング	
	さかなナゲット（2個） 	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・米ぬか油	
9 金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	588 19.5
	カレーライス	ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（甘口・辛口）	
	チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・にんじん	にんじんドレッシング	
	ミックスフルーツ		黄桃・パイナップル・みかん		
13 火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	531 20.4
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ・いりこだし	はくさい・だいこん・にんじん・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	
	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	
14 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	531 20.0
	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	
	ひじきサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	ひじき	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	厚焼き卵	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油	
15 木	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	524 24.1
	焼きそば	ぶた肉・ちくわ・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		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	
16 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	497 19.7
	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	
	甘酢あえ		キャベツ・にんじん・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	
	めひかりフライ	めひかり		小麦粉・米ぬか油	
19 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	531 22.3
	親子煮	鶏卵・とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	おひたし		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	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	
20 火	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	504 20.5
	ポトフ	とり肉	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	
	ハムステーキ	とり肉・ぶた肉		じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 砂糖・ラード	
	あんずジャム			あんずジャム	
21 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	534 23.1
	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	

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 牛乳・乳製品・青と食べられる小魚・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木	小型ロール・飲用牛乳	飲用牛乳		小型ロール	527 20.3
	ミートスパゲティ	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん	スパゲティ	
	コーンコールスローサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	コーンクリーミードレッシング	
	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	
23金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	508 18.7
	ワンタンスープ	ショルダーベーコン	チンゲンサイ・たけのこ	ワンタン皮	
	チャーハン	ぶた肉	たくあん漬・にんじん・根深ねぎ	ごま油・ごま	
	肉だんごのあんかけ	肉だんご	たまねぎ・にんじん・ピーマン	米ぬか油・砂糖・じゃがいもでん粉	
26月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	548 18.8
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
	華風あえ		キャベツ・もやし・きゅうり	はるさめ・砂糖・ごま油	
	大学いも（2個）			さつまいも・米ぬか油・砂糖	
27火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	556 21.1
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	
	青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし にんじん・菜めし粉		
	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水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	520 18.4
	けんちん汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
	かんぴょうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・スイートコーン かんぴょう	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	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・とうもろこし油 キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・米ぬか油	
29木	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・ベシヤメルソースの素 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 なたね油・パーム油・ひまわり油 とうもろこし油・砂糖	
30金	ごはん・飲用牛乳 とよたのみそ汁 豊田ブランドの日	飲用牛乳 豆みそ・油揚げ・けずりぶし		ごはん さといも	527 19.7
	とよたチャンプルー WE LOVE とよた	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		

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
…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
- 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

5日(月)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

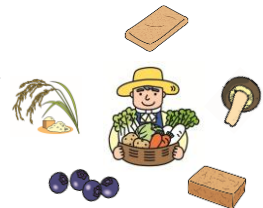


- ・ガバオライス
- ・えびとはるさめのスープ

30日(金)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
- ★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
- ★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、8日(木)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。