



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 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とになる食品 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)
1	木	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	713 23. 8
		★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・パインアップル・みかん		
2	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	618 24. 0
		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	
5	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	657 24. 7
		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	
6	火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	618 26. 4
		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 アジア・フレンドシップ給食	とり肉	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんにく パプリカ	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	
7	水	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	660 26. 2
		豆 ³ のスープ たべまるの おすすめ	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	
		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	
8	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	672 25. 2
		★おでん	生揚げ・★うずら卵・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	
9	金	★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	686 28. 5
		★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・★ベシヤメルソースの素 ★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			
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
13	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	629 27. 3
		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	
		味付けのり	味付けのり			
14	水	豊田めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		豊田めん	722 28. 5
		ミートソースかけ	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん	じゃがいもでん粉・砂糖	
		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	
15	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	639 25. 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	
16	金	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	641 26. 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	
		ハムサンド ◇中濃ソース	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	
19	月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	673 26. 0
		★ワントンスープ	★うずら卵・ショルダーベーコン	チンゲンサイ・たけのこ	ワントン皮	
		キムチチャーハン	ぶた肉	たくあん漬・キムチ・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	
20	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	664 25. 3
		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	
21	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	654 23. 1
		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・紅しょうが	はるさめ・砂糖・ごま油	
		大学いも			さつまいも・米ぬか油・砂糖	

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 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とになる食品 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	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	657 28.3
	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	
	あゆの一夜干し揚げ	あゆ		米ぬか油	
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
23 金	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	631 29.2
	焼きそば	ぶた肉・ちくわ・いか・あおのり	キャベツ・にんじん・紅しょうが	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	
26 月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	634 26.1
	★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	
27 火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	623 21.9
	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 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	
28 水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	613 22.5
	★中華飯	★うずら卵・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（バンサンスー）		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	
29 木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	673 24.5
	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	
	ふりかけ（発芽玄米）			ふりかけ（発芽玄米）	
30 金	★りんごパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★りんごパン	729 26.5
	★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・★ベジヤメルソースの素 ★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	

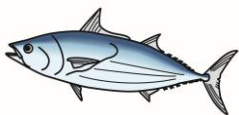
10月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

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」
・・・スライSPAN、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
- あゆ ●しいたけ ●なたね油
- はくさい・・・キムチ
- 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

とよた給食ニュース

「とよた給食ニュース10月号」を2日(金)に配信します。下のイラストをタップし、「令和8年10月号」を選択すると見ることができます。



たべまるのおすすめ

今月は、7日(水)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。



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

たべまる給食

検索



※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。
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※★は乳または卵を含みます。
※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、学級で配膳する時に使用します。

東部・北部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●