



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	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	
2	金	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	
5	月	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 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	
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	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	
7	水	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	
8	木	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	660 26. 2
		<u>豆³のスープ</u> 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	
9	金	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		
13	火	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）	
14	水	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	
15	木	★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	
16	金	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	
19	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	
20	火	★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	
21	水	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			

日曜日	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	木	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	
23	金	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	
26	月	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	
27	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	
28	水	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	
29	木	★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 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	★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		

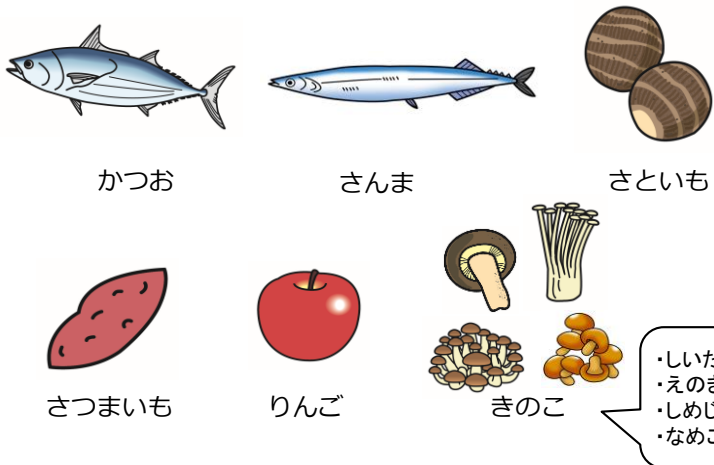
10月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

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>



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、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。
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。

中部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●