



日	曜	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		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 (たんぱく質) (糖質) (脂質) (塩分) (繊維質) (ビタミン) (ミネラル)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
1	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		いか香味揚げ	いか すけとうだら 大豆	あおさ		たまねぎ	じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉 小麦粉	米ぬか油 なたね油	667 24.2
		切干しだいこんのごまマヨサラダ	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり レモン果汁		ごま マヨネーズ風ドレッシング	807 28.2
		さつまいものみそ汁	豆腐 豆みそ 米みそ けずりぶし		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	さつまいも		
2	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		693 25.6
		とり肉とごぼうのサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう キャベツ	砂糖		809 28.8
		かきたま汁	豆腐 鶏卵 かまぼこ けずりぶし		みつば	えのきたけ	じゃがいもでん粉		
5	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		塩豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ レモン果汁		ごま油	672 28.0
		ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	794 32.0
		豆乳のバランスみそ汁	豆乳 油揚げ けずりぶし 米みそ			はくさい だいこん 根深ねぎ	じゃがいも		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
6	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		肉だんごのケチャップあんかけ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	ラード ごま油 なたね油	625 21.7
		糸こんにゃくサラダ	ぶた肉		にんじん ピーマン	にんにく しらたき	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	824 28.0
		中華スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ	じゃがいもでん粉		
7	水	りんごパン 飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		
		ハンバーグのきのこソースかけ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ しめじ えのきたけ	砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ひまわり油 なたね油 パーム油 とうもろこし油	679 23.2
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖	なたね油	850 28.1
		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 米粉のホワイトルウ	
8	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		たらフリッター	すけとうだら				じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉 小麦粉 米粉	米ぬか油 ラード なたね油	642 25.8
		ガバオライス	とり肉		赤ピーマン ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく	砂糖	ごま油	803 31.7
		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		
9	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		とり肉の照り焼き	とり肉				砂糖		688 31.4
		海藻サラダ	まぐろ (油漬)	わかめ ひじき		キャベツ きゅうり		和風玉ねぎドレッシング	824 37.2
		すき焼き風煮	ぶた肉 焼き豆腐			はくさい えのきたけ 根深ねぎ しらたき	砂糖	なたね油	
13	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		大学いも					さつまいも 砂糖	米ぬか油	675 24.3
		ツナともやしのナムル	まぐろ (油漬)			もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	841 28.7
		坦々スープ	ぶた肉 豆腐 豆みそ		チンゲンサイ	たけのこ えのきたけ スイートコーン		ごま	
14	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
		チキンカツサンド	とり肉 大豆				小麦粉 砂糖 とうもろこしでん粉	米ぬか油 なたね油	678 30.5
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖		807 34.8
		豆3 (まめまめまめ) のスープ	ウインナー 豆乳 米みそ		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも		
15	木	豊田めん 飲用牛乳		飲用牛乳			豊田めん キャッサバでん粉 砂糖	なたね油 大豆油	687 29.0
		オムレツ	鶏卵						
		かんきつサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン		かんきつドレッシング	783 33.3
		ミートソースかけ	ぶた肉	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ なたね油	
16	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖 じゃがいもでん粉		648 24.5
		骨太サラダ	まぐろ (油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	784 28.8
		肉だんご汁	肉だんご 油揚げ		にんじん	根深ねぎ だいこん はくさい	じゃがいもでん粉		
19	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		ショウロンボウ	ぶた肉			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 砂糖 とうもろこしでん粉 小麦粉	ラード なたね油	618 23.3
		拌三絲 (パンサンスー)			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	785 28.3
		豆腐の中華煮	豆腐 とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
20	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		あゆの一夜干し揚げ	あゆ					米ぬか油	671 31.7
		生揚げチャンプルー	ぶた肉 鶏卵 生揚げ かつお節		にんじん	たまねぎ		ごま なたね油	
		とよたのみそ汁	油揚げ 豆みそ けずりぶし		葉ねぎ	はくさい だいこん しいたけ	さといも		793 35.7
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー			

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		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		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 たんぱく質 脂質 糖質 (小・中・高) (小・中・高)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
21 水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		613 26.0 799 32.8
	コーンコロッセ	大豆	豆腐		たまねぎ スイートコーン	じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖 水あめ	米ぬか油 大豆油	
	カリカリベーコンサラダ	ベーコン			キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油	
	大麦と野菜のスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	押麦		
22 木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		651 24.2 822 30.0
	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	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉	大豆油	
	切干しだいこんの炒め煮	ぶた肉 油揚げ けずりぶし		にんじん	切干しだいこん	砂糖	なたね油	
	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		
23 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		647 25.9 792 31.3
	かつおのミンチカツ	かつお 大豆			たまねぎ しょうが	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 なたね油 とうもろこし油	
	アーモンドあえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	
	生揚げのみそ汁	生揚げ とり肉 けずりぶし ミックスみそ		にんじん こまつな	だいこん			
26 月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		670 24.4 801 28.7
	和風コロッセ	大豆		にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油 なたね油 大豆油	
	ツナサラダ	まぐろ (油漬)		にんじん	キャベツ もやし		ごまドレッシング	
	かしわ汁	とり肉 油揚げ けずりぶし			ごぼう だいこん 根深ねぎ			
27 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		685 31.0 797 34.8
	さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖 とうもろこしでん粉		
	五目豆	ぶた肉 大豆 けずりぶし	こんぶ	にんじん さやいんげん		砂糖		
	なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ けずりぶし		にんじん	はくさい 根深ねぎ なめこ			
28 水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		647 23.0 834 28.2
	揚げコーンしゅうまい	大豆 豆腐 すけとうだら			スイートコーン たまねぎ	じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ラード	
	焼きそば	ぶた肉 ちくわ		にんじん	キャベツ	中華めん	なたね油	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ			
29 木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		659 25.3 816 30.0
	レバーと大豆のみそがらめ	大豆 とり肉 とりレバー 豆みそ			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま	
	青菜あえ			にんじん 菜めし粉	キャベツ はくさい もやし			
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ こんにゃく			
30 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		702 24.6 837 28.2
	焼きりんご				りんご	砂糖	バター	
	チキンサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		コーンクリーミードレッシング	
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも	ハヤシルウ なたね油	

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」
・・・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
- あゆ ●なたね油 ●しいたけ
- 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



きのこ

- ・しいたけ
- ・えのきたけ
- ・しめじ
- ・なめこ



さつまいも



りんご



さといも

※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。
 ※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。

8日(木) 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…しいたけ
- ★あゆの一夜干し揚げ…あゆ
- ★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、14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。



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

旭中学校 ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

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。

