

| 2026年度 10月 |        | 学校給食献立一覧表                                                                                   |                     |  |                       | 中学校                           |                                             |  |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  | 足助給食センター<br>豊田市教育委員会 |  |  |
|------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|
| 日          | 曜<br>日 | 献立名                                                                                         | 主に体の組織をつくる食品群       |                                                                                  | 主に体の調子を整える食品群         |                               | 主にエネルギーになる食品群                               |                                                                                    | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        |                                                                                             | 1 群                 | 2 群                                                                              | 3 群                   | 4 群                           | 5 群                                         | 6 群                                                                                |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        |                                                                                             | 魚・肉・卵<br>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<br>果物・きのこ              | 穀類・いも・砂糖                                    | 油脂・種実                                                                              |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 1          | 木      | チャーハン・飲用牛乳                                                                                  | ウインナー               | 飲用牛乳                                                                             | にんじん                  | たくあん漬・根深ねぎ                    | 麦ごはん                                        | ごま油・ごま                                                                             | 794<br>28.9                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | ワントンスープ                                                                                     | 豆腐                  |                                                                                  | チンゲンサイ                | たまねぎ<br>スイートコーン               | ワントン皮<br>じゃがいもでん粉                           |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 肉だんごのあんからめ                                                                                  | とり肉・大豆              |                                                                                  |                       | たまねぎ                          | 砂糖・小麦粉<br>じゃがいもでん粉<br>キャッサバでん粉              |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 2          | 金      | ごはん・飲用牛乳                                                                                    |                     | 飲用牛乳                                                                             |                       |                               | ごはん                                         |                                                                                    | 795<br>37.6                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 生揚げのみそ炒め                                                                                    | 生揚げ・とり肉<br>豆みそ      |                                                                                  | にんじん                  | たまねぎ・しょうが                     | 砂糖<br>じゃがいもでん粉                              |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | ごま酢あえ                                                                                       |                     |                                                                                  | こまつな                  | もやし・はくさい                      | 砂糖                                          | ごま                                                                                 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | いかの照り焼き                                                                                     | いか                  |                                                                                  |                       | しょうが                          | 砂糖                                          |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 5          | 月      | りんごパン・飲用牛乳                                                                                  |                     | 飲用牛乳                                                                             |                       |                               | りんごパン                                       |                                                                                    | 833<br>30.2                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | さつまいものクリームスープ                                                                               | ショルダーベーコン           | 牛乳・脱脂粉乳<br>チーズ                                                                   | にんじん                  | たまねぎ                          | さつまいも                                       | ベシャメルソースの素<br>生クリーム                                                                |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | フレンチサラダ                                                                                     |                     |                                                                                  | にんじん                  | キャベツ・きゅうり<br>スイートコーン<br>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          |                                                                                  |                       | たまねぎ<br>えのきたけ・しめじ             | 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                                                      |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 6          | 火      | 麦ごはん・飲用牛乳                                                                                   |                     | 飲用牛乳                                                                             |                       |                               | 麦ごはん                                        |                                                                                    | 792<br>32.2                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | えびとはるさめのスープ                                                                                 | えび                  |                                                                                  | チンゲンサイ<br>にんじん        | もやし・たけのこ<br>しめじ               | はるさめ<br>じゃがいもでん粉                            |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | ガパオライス <div>アジア・フレンドシップ給食</div>                                                             | とり肉                 |                                                                                  | ピーマン・赤ピーマン<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              |                                                                                  |                       |                               | 小麦粉・米粉<br>とうもろこしでん粉<br>じゃがいもでん粉<br>キャッサバでん粉 | なたね油・ラード<br>米ぬか油                                                                   |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 7          | 水      | ごはん・飲用牛乳                                                                                    |                     | 飲用牛乳                                                                             |                       |                               | ごはん                                         |                                                                                    | 815<br>34.5                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | ちゃんこ汁                                                                                       | 肉だんご・油揚げ<br>ミックスみそ  |                                                                                  | にんじん                  | だいこん・はくさい<br>根深ねぎ             | じゃがいもでん粉                                    |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | ひじきの炒め煮                                                                                     | 大豆・ぶた肉<br>けずりぶし     | ひじき                                                                              | にんじん                  |                               | じゃがいも・砂糖                                    | 米ぬか油                                                                               |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 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<br>砂糖                             |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 8          | 木      | ごはん・飲用牛乳                                                                                    |                     | 飲用牛乳                                                                             |                       |                               | ごはん                                         |                                                                                    | 840<br>30.3                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 高野豆腐のうま煮                                                                                    | ぶた肉・凍り豆腐<br>けずりぶし   |                                                                                  | にんじん                  | たまねぎ                          | じゃがいも・砂糖<br>じゃがいもでん粉                        |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | ごまゆかりあえ                                                                                     |                     |                                                                                  | にんじん・しそ（粉）            | キャベツ・きゅうり                     |                                             | ごま                                                                                 |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | れんこんサンドフライ                                                                                  | 大豆・とり肉              |                                                                                  |                       | たまねぎ・れんこん<br>しいたけ             | 小麦粉<br>じゃがいもでん粉                             | 米ぬか油                                                                               |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 9          | 金      | 麦ごはん・飲用牛乳                                                                                   |                     | 飲用牛乳                                                                             |                       |                               | 麦ごはん                                        |                                                                                    | 802<br>31.2                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 中華飯                                                                                         | うずら卵・いか<br>ぶた肉      |                                                                                  | チンゲンサイ<br>にんじん        | たまねぎ・はくさい<br>たけのこ             | じゃがいもでん粉                                    |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 華風あえ                                                                                        |                     |                                                                                  |                       | キャベツ・もやし<br>きゅうり              | はるさめ・砂糖                                     | 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<br>とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉                | ラード                                                                                |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 13         | 火      | ごはん・飲用牛乳                                                                                    |                     | 飲用牛乳                                                                             |                       |                               | ごはん                                         |                                                                                    | 791<br>35.5                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | なめこのみそ汁                                                                                     | 豆腐・豆みそ・油揚げ<br>けずりぶし |                                                                                  | にんじん                  | はくさい・なめこ<br>根深ねぎ              |                                             |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 五目豆                                                                                         | 大豆・ぶた肉<br>けずりぶし     | こんぶ                                                                              | にんじん<br>さやいんげん        |                               | 砂糖                                          |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | さばの煮つけ                                                                                      | さば                  |                                                                                  |                       | しょうが                          | 砂糖<br>とうもろこしでん粉                             |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 味付けのり                                                                                       |                     | 味付けのり                                                                            |                       |                               |                                             |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 14         | 水      | ごはん・飲用牛乳                                                                                    |                     | 飲用牛乳                                                                             |                       |                               | ごはん                                         |                                                                                    | 800<br>29.3                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | だいこんと豚肉の煮物                                                                                  | ぶた肉・はんぺん            |                                                                                  | にんじん<br>さやいんげん        | だいこん・たまねぎ<br>しょうが             | じゃがいもでん粉<br>砂糖                              |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 梅おかかあえ                                                                                      | かつお節                |                                                                                  | にんじん<br>ほうれんそう        | キャベツ・梅干し                      | 砂糖                                          |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | ししゃもフライ                                                                                     | 大豆                  | からふとししゃも                                                                         |                       |                               | 小麦粉<br>キャッサバでん粉                             | 米ぬか油                                                                               |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 15         | 木      | 豊田めん・飲用牛乳                                                                                   |                     | 飲用牛乳                                                                             |                       |                               | 豊田めん                                        |                                                                                    | 795<br>30.1                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | あんかけスパ                                                                                      | ウインナー               |                                                                                  | にんじん・ピーマン<br>トマトピューレー | たまねぎ                          | じゃがいもでん粉<br>砂糖                              |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | ツナサラダ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング                                                                      | まぐろ（油漬）             |                                                                                  | にんじん                  | キャベツ<br>スイートコーン               |                                             | マヨネーズ風ドレッシング                                                                       |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | チーズオムレツ                                                                                     | 鶏卵                  | チーズ                                                                              |                       |                               | キャッサバでん粉<br>砂糖                              | なたね油                                                                               |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 16         | 金      | ごはん・飲用牛乳                                                                                    |                     | 飲用牛乳                                                                             |                       |                               | ごはん                                         |                                                                                    | 813<br>29.2                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | けんちん汁                                                                                       | 豆腐・けずりぶし            |                                                                                  | にんじん                  | だいこん・根深ねぎ<br>ごぼう              |                                             |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 大豆のサラダ                                                                                      | 大豆                  |                                                                                  | にんじん                  | キャベツ・きゅうり                     |                                             | コールスロードレッシング                                                                       |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 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<br>じゃがいも・砂糖<br>じゃがいもでん粉           | 米ぬか油                                                                               |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
| 19         | 月      | 米粉パン・飲用牛乳                                                                                   |                     | 飲用牛乳                                                                             |                       |                               | 米粉パン                                        |                                                                                    | 782<br>38.0                     |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | 焼きそば                                                                                        | ぶた肉・いか              | あおのり                                                                             | にんじん                  | キャベツ                          | 中華めん                                        | 米ぬか油                                                                               |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | ナムル                                                                                         | とり肉                 |                                                                                  | チンゲンサイ<br>にんじん        | もやし・きゅうり                      | 砂糖                                          | ごま・ごま油                                                                             |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |
|            |        | しゅうまい                                                                                       | ぶた肉                 |                                                                                  |                       | しょうが・たまねぎ                     | 小麦粉・砂糖<br>じゃがいもでん粉                          |                                                                                    |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |  |                                                                                    |

| 日曜日 | 曜日 | 献立名                     | 主に体の組織をつくる食品群       |                      | 主に体の調子を整える食品群    |                             | 主にエネルギーになる食品群                   |                              | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|----|-------------------------|---------------------|----------------------|------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
|     |    |                         | 1 群                 | 2 群                  | 3 群              | 4 群                         | 5 群                             | 6 群                          |                                 |
|     |    |                         | 魚・肉・卵<br>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<br>果物・きのこ            | 穀類・いも・砂糖                        | 油脂・種実                        |                                 |
| 20  | 火  | ごはん・飲用牛乳                |                     | 飲用牛乳                 |                  |                             | ごはん                             |                              | 794<br>32.8                     |
|     |    | とよたのみそ汁                 | 豊田ブランドの日            | 豆みそ・油揚げ<br>けずりぶし     |                  | 葉ねぎ                         | はくさい・だいこん<br>しいたけ               | さといも                         |                                 |
|     |    | とよたチャンプルー               | WE<br>LOVE<br>とよた   | 生揚げ・ぶた肉<br>鶏卵・かつお節   |                  | にんじん                        | たまねぎ                            | 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                   |                                 |                              |                                 |
| 21  | 水  | 麦ごはん・飲用牛乳               |                     | 飲用牛乳                 |                  |                             | 麦ごはん                            |                              | 879<br>28.7                     |
|     |    | ハヤシライス                  | ぶた肉                 | 脱脂粉乳                 | にんじん<br>トマトピューレー | たまねぎ<br>マッシュルーム             | じゃがいも                           | ハヤシルウ                        |                                 |
|     |    | 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                              | トマトドレッシング<br>オリーブ油           |                                 |
|     |    | チキンナゲット                 | 大豆・とり肉              |                      |                  | にんにく                        | 小麦粉<br>とうもろこしでん粉<br>コーングリッツ     | 大豆油・なたね油<br>パーム油・ラード<br>米ぬか油 |                                 |
| 22  | 木  | きのこごはん・飲用牛乳             | とり肉・油揚げ             | 飲用牛乳                 | にんじん             | しめじ・えのきたけ<br>しいたけ           | 麦ごはん・砂糖                         |                              | 804<br>28.7                     |
|     |    | さつまいものみそ汁               | 豆腐・麦みそ<br>豆みそ・けずりぶし |                      | にんじん             | だいこん・根深ねぎ<br>ごぼう            | さつまいも                           |                              |                                 |
|     |    | 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・砂糖<br>とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉 | なたね油・米ぬか油<br>とうもろこし油         |                                 |
| 23  | 金  | ごはん・飲用牛乳                |                     | 飲用牛乳                 |                  |                             | ごはん                             |                              | 811<br>29.3                     |
|     |    | いも煮汁                    | ぶた肉・けずりぶし           |                      | にんじん             | だいこん・根深ねぎ                   | さといも                            |                              |                                 |
|     |    | ごぼうサラダ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング | とり肉                 |                      | にんじん             | キャベツ・ごぼう<br>きゅうり            | 砂糖                              | ごま<br>マヨネーズ風ドレッシング           |                                 |
|     |    | いわしのしょうが煮               | いわし                 |                      |                  | しょうが                        | じゃがいもでん粉<br>砂糖                  |                              |                                 |
| 26  | 月  | 代 休                     |                     |                      |                  |                             |                                 |                              |                                 |
| 27  | 火  | 麦ごはん・飲用牛乳               |                     | 飲用牛乳                 |                  |                             | 麦ごはん                            |                              | 789<br>36.6                     |
|     |    | すきやき風煮                  | 焼き豆腐・ぶた肉            |                      |                  | はくさい・根深ねぎ<br>こんにゃく<br>えのきたけ | 生ふ・砂糖                           |                              |                                 |
|     |    | 手作りふりかけ                 | まぐろ（油漬）<br>かつお節     | ちりめんじゃこ<br>ひじき       | にんじん・ピーマン        |                             | 砂糖                              |                              |                                 |
|     |    | 厚焼き卵                    | 鶏卵                  |                      |                  |                             | キャッサバでん粉<br>砂糖                  | なたね油                         |                                 |
| 28  | 水  | ごはん・飲用牛乳                |                     | 飲用牛乳                 |                  |                             | ごはん                             |                              | 826<br>28.0                     |
|     |    | わかめスープ                  | 豆腐・かまぼこ             | わかめ                  | にんじん             | たまねぎ                        | じゃがいもでん粉                        |                              |                                 |
|     |    | 春雨サラダ                   | まぐろ（油漬）             |                      | チンゲンサイ           | キャベツ<br>スイートコーン             | はるさめ・砂糖                         |                              |                                 |
|     |    | 油淋鶏（ユーリンチー）             | とり肉                 |                      |                  | 根深ねぎ・しょうが                   | じゃがいもでん粉<br>砂糖                  | 米ぬか油・ごま油                     |                                 |
| 29  | 木  | ごはん・飲用牛乳                |                     | 飲用牛乳                 |                  |                             | ごはん                             |                              | 825<br>29.7                     |
|     |    | じゃがいものそぼろ煮              | とり肉・けずりぶし           |                      | にんじん<br>さやいんげん   | たまねぎ                        | じゃがいも・砂糖                        |                              |                                 |
|     |    | アーモンドあえ                 | 油揚げ                 |                      | こまつな・にんじん        | キャベツ・もやし                    | 砂糖                              | アーモンド                        |                                 |
|     |    | 豆腐しんじょ                  | 大豆・いとよりだい<br>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<br>キャッサバでん粉                | なたね油                         |                                 |
| 30  | 金  | ごはん・飲用牛乳                |                     | 飲用牛乳                 |                  |                             | ごはん                             |                              | 816<br>28.4                     |
|     |    | 豚汁                      | 豆腐・ぶた肉<br>豆みそ・けずりぶし |                      | にんじん・葉ねぎ         | こんにゃく<br>だいこん・ごぼう           | さといも                            |                              |                                 |
|     |    | 切干しだいこんの炒め煮             | はんぺん・油揚げ            |                      | にんじん             | 切干しだいこん                     | 砂糖                              |                              |                                 |
|     |    | かぼちゃコロッケ                | 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               | 大豆油・米ぬか油                     |                                 |

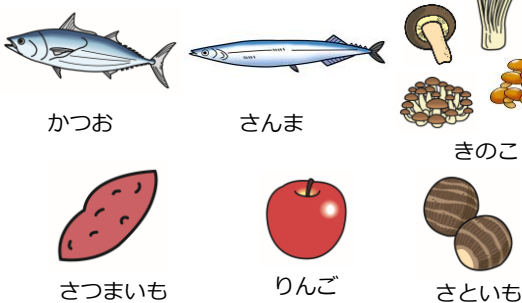
10月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」  
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」・・・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 ●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＞



- ・しいたけ
- ・えのきたけ
- ・しめじ
- ・なめこ

※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。

6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

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。



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・・・油揚げ
- ★とよたチャンプルー・・・生揚げ
- ★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、【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

足助給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●