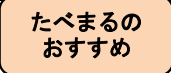




日曜日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
1	木	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		876 27. 9
		カレーライス	ぶた肉	チーズ・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ（甘口・辛口）	
		チキンサラダ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり		に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		801 29. 7
		いものこ汁	とり肉・豆みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	だいこん・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	砂糖	たまねぎドレッシング	
		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		817 28. 9
		だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	だいこん・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	にんじん	キャベツ・きゅうり 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		801 32. 4
		えびとはるさめのスープ	えび		チンゲンサイ にんじん	もやし・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		ピーマン・パジル 赤ピーマン	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 とうもろこしでん粉 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		839 32. 2
		豆 ³ のスープ 	豆乳・ウインナー 米みそ		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも		
		りんごサラダ				キャベツ・きゅうり りんご（生）		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		832 29. 7
		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			にんじん・しそ（粉）	キャベツ・もやし きゅうり	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		847 35. 1
		マカロニのクリーム煮	とり肉 ショルダーベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ 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			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		
		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		793 32. 5
		なめこのみそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	はくさい・なめこ 根深ねぎ			
		五目豆	大豆・ぶた肉 けずりぶし	こんぶ	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	スライスパン・飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		792 32. 2
		ポトフ	とり肉		にんじん	たまねぎ・だいこん	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	
15	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		777 29. 4
		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			にんじん	キャベツ・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	豊田めん・飲用牛乳		飲用牛乳			豊田めん		847 33. 1
		ミートソースかけ	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ	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・きゅうり スイートコーン		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 米ぬか油・パーム油 ラード	
19	月	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		828 30. 4
		ワンタンスープ	うずら卵 ショルダーベーコン		チンゲンサイ	たけのこ	ワンタン皮		
		キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油・ごま	
		肉だんごのあんかけ	肉だんご		にんじん・ピーマン	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
20	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		826 29. 8
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
		青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
		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	

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 (kcal) たんぱく質 (g)
			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	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		832 27.1
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・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・砂糖	米ぬか油	
22	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		792 32.0
		とよたのみそ汁	豆みそ・油揚げ けずりぶし		葉ねぎ	はくさい・だいこん 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		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			
23	金	りんごパン・飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		833 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 チーズ	にんじん	たまねぎ	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			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	
		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・しめじ えのきたけ	とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油 ひまわり油 とうもろこし油	
26	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		795 31.6
		親子煮	鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	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		805 26.5
		けんちん汁	豆腐・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・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・砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	なたね油・米ぬか油 とうもろこし油	
28	水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		800 27.6
		中華飯	うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
		拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	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		821 28.2
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ いりこだし		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ			
		りっちゃんの元気サラダ	ハム・かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン	砂糖	トマトドレッシング オリーブ油	
		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・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
30	金	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		806 37.3
		焼きそば	ぶた肉・ちくわ・いか	あおのり	にんじん	キャベツ・紅しょうが	中華めん	米ぬか油	
		ナムル			チンゲンサイ 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 じゃがいもでん粉		

10月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

●米「大地の風」
…ごはん、麦ごはん、米粉パン

●小麦「きぬあかり」
…スライスパン、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＞

・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。



22日(木)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、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、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。



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



※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。

南部・平和給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●