



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)
		おもに体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	おもに体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物	おもにエネルギーのもととなる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・菓子・油脂類・種実類	
1 火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	653 23.8
	ちゃんこ汁	肉だんご・ミックスみそ・油揚げ	はくさい・にんじん・だいこん・根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
	きんぴらごぼう	ぶた肉・はんぺん	ごぼう・にんじん	砂糖・ごま・米ぬか油・ごま油	
	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
2 水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	621 23.3
	★五目スープ	★うずら卵・ショルダーベーコン	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	はるさめ・じゃがいもでん粉	
	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	
	ぎょうざ	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・米でん粉 キャッサバでん粉・ラード	
3 木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	624 22.0
	すまし汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・みつば		
	ひじきサラダ △マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）・ひじき	キャベツ・スイートコーン	マヨネーズ風ドレッシング	
	いかカツ ◆ウスター・ソース	大豆・いか		小麦粉・とうもろこしでん粉・なたね油・砂糖 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉・大豆油 パーム油・米ぬか油	
4 金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	654 23.0
	だいこんと豚肉の煮物	ぶた肉・焼き豆腐・はんぺん・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	
	こまつなのおひたし		キャベツ・こまつな・にんじん	砂糖	
	和風コロッケ	大豆	にんじん・れんこん	小麦粉・米粉・じゃがいも・じゃがいもでん粉 砂糖・大豆油・なたね油・米ぬか油	
7 月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	639 24.6
	根菜の煮物	とり肉・はんぺん・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・れんこん	砂糖	
	アーモンドあえ	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	アーモンド・砂糖	
	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	
8 火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	643 23.8
	さつまいものみそ汁	麦みそ・豆みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	さつまいも	
	きのこごはん	とり肉・油揚げ	しめじ・にんじん・えのきたけ・しいたけ	砂糖	
	かつおのミンチカツ	かつお	しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖・なたね油・とうもろこし油 米ぬか油	
9 水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	694 22.1
	ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト	じゃがいも・ハヤシルウ	
	ツナサラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり	フレンチドレッシング	
	ナタデココポンチ		パインアップル・ナタデココ	カクテルゼリー	
10 木	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	637 27.6
	焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ・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	
	野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ とうもろこし	小麦粉・砂糖・ラード	
11 金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	661 27.0
	★かきたま汁 たべまるのおすすめ	★鶏卵・豆腐・かまぼこ・けずりぶし	えのきたけ	じゃがいもでん粉	
	野菜のねりごまあえ 	まぐろ（油漬）	キャベツ・にんじん・もやし	ごま・砂糖	
	とり肉の香味ソースかけ 	とり肉	根深ねぎ・しょうが	とうもろこしでん粉・米ぬか油・ごま油・砂糖	
15 火	豊田めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		豊田めん	675 27.8
	野菜あんかけめん	ぶた肉・かまぼこ・けずりぶし	はくさい・たまねぎ・にんじん・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉・ごま油	
	和風サラダ △和風ドレッシング		キャベツ・きゅうり・切干だいこん	ごま・砂糖・和風ドレッシング	
	ししゃもフライ	大豆・からふとししゃも		小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油	
16 水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	634 28.7
	すきやき風煮	焼き豆腐・ぶた肉	はくさい・こんにゃく・根深ねぎ・えのきたけ	生ふ・砂糖	
	おかかあえ	かつお節	キャベツ・にんじん・ほうれんそう	砂糖	
	★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし・こんぶだし		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
17 木	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	640 25.8
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ショルダーベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	サワー・キャベツ		キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン・レモン果汁	砂糖	
	ウインナー	ウインナー			
18 金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	656 28.0
	きのこのみそ汁 豊田ブランドの日	ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし	しめじ・根深ねぎ・えのきたけ・しいたけ	じゃがいも	
	★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	ごま・米ぬか油	
	あゆの一夜干し揚げ 	あゆ		米ぬか油	
21 月	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		669 23.7
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	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	
	中華あえ		キャベツ・にんじん	香味野菜ドレッシング・はるさめ	
22 火	大学いも			さつまいも・米ぬか油・砂糖	723 24.1
	★りんごパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★りんごパン	
	★コーンクリームスープ	★牛乳・★脱脂粉乳・★チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ	★ベシャメルソースの素・★生クリーム	
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
	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 なたね油・パーム油・ラード・米ぬか油	

日 曜 日	献立名	赤のグループ おもに体をつくるものとなる食品	緑のグループ おもに体の調子を整えるものとなる食品	黄のグループ おもにエネルギーのもととなる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・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	
23 水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	663 30.6
	さといものみそ汁	豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ	さといも	
	五目豆	大豆・ぶた肉・こんぶ・けずりぶし	にんじん・ごぼう	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			
24 木	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	647 25.8
	大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	じゃがいも・押麦・米ぬか油	
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・スイートコーン レモン果汁	なたね油・砂糖	
	★チーズオムレツ	★鶏卵・★チーズ		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
	ラ・フランスジャム			ラ・フランスジャム	
25 金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	633 22.8
	じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬）・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
28 月	愛知の野菜入り肉だんご	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ・れんこん	じゃがいもでん粉・砂糖・なたね油・ラード	673 25.6
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉	はくさい・たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
	棒々鶏（パンパンジー） ◇棒々鶏ソース	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり		
29 火	春巻き	ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油	669 25.5
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	★おでん	★うずら卵・生揚げ・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・にんじん・きゅうり・しそ（粉）	砂糖	
30 水	肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	688 24.6
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ・けずりぶし	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	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	
31 木	レバーとさつまいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・さつまいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	644 22.7
	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	
	★パンプキンポタージュ	★牛乳・★脱脂粉乳・★チーズ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	★ベシャメルソースの素・★生クリーム ★バター	
	チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
	きんぴらピラフ	ウインナー	たまねぎ・ごぼう・にんじん・えだまめ エリンギ	オリーブ油	

10月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

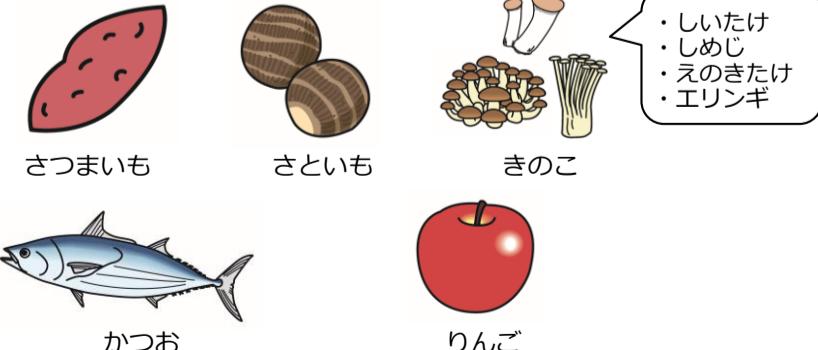
豊田の農産物

- 米「大地の風」 …ごはん、麦ごはん
米粉パン
- 小麦「きぬあかり」 …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 ●さといも ●キャベツ
●ブルーベリー…ブルーベリーゼリー

※献立表内では**太字**になっています。



＜今月の季節の食材＞



※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。

18日（金）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）



★きのこのみそ汁…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

今月は、11日（金）の【とり肉の香味ソースかけ】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ
「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。
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

とよた給食ニュース



「とよた給食ニュース9月号」が配信されています。
左のイラストをタップし、「令和6年9月号」を選択すると
見ることができます。