



| 日曜日 | 曜日 | 献立名 | 赤のグループ おもに体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑のグループ おもに体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物 | 黄のグループ おも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 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|----|-------------------------|--|---|---|---------------------------------|
| | | | | | | |
| 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 | ★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・切干しだいこん | 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 | 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 | |
| | | ブルーベリーゼリー | | ブルーベリーゼリー | | |
| 21 | 月 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 669 23. 7 |
| | | 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 | |
| | | 大学いも | | | さつまいも・米ぬか油・砂糖 | |
| 22 | 火 | ★りんごパン・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ★りんごパン | 723 24. 1 |
| | | ★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 | 曜日 | 献立名 | 赤のグループ おも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・小魚・海藻 | 緑のグループ おも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 | 黄のグループ おも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 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|----|------------------------|--|---|---|---------------------------------|
| | | | | | | |
| 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 | |
| | | 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 | |
| 28 | 月 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 673 25.6 |
| | | 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（バンバンジー） ◇棒々鶏ソース | とり肉（蒸） | キャベツ・きゅうり | | |
| | | 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 | |
| 29 | 火 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 669 25.5 |
| | | ★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 | |
| | | 肉みそ | ぶた肉・豆みそ | | 砂糖 | |
| 30 | 水 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 688 24.6 |
| | | 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 | |
| | | 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 | |
| 31 | 木 | 麦ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | 麦ごはん | 644 22.7 |
| | | ★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 | |

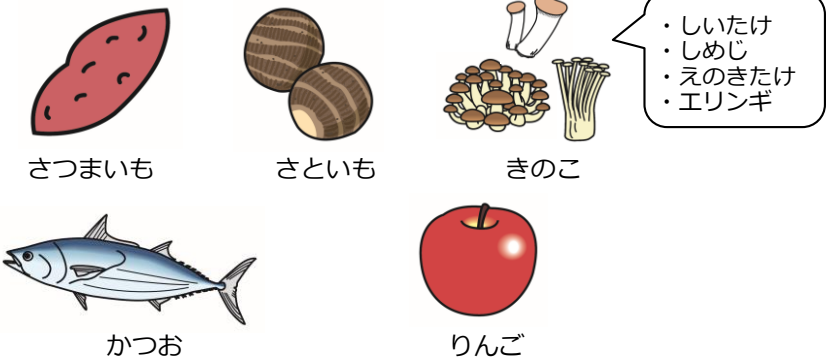
10月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

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

たべまるのおすすめ

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。



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

たべまる給食

検索

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。

※★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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●