



# 令和5年 9月分献立表



豊川市学校給食課(学校給食センター)

日 曜	献立名	主な食品とその働き						メモ欄
		赤/体をつくる		緑/体の調子を整える		黄/エネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	
4月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい(㊸2こ・㊸3こ) ポイルもやし	パックしょうゆ	ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉 とり肉 たら	牛乳 はねぎ	おろししょうが たまねぎ たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぷん 油 でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 油		
5火	冷やし白玉うどん 牛乳 ぶた肉とやさいの炒め煮 かき揚げ えだ豆	うどんつゆ	ぶた肉 揚げはん	牛乳 にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ えだ豆	冷やし白玉うどん さとう でんぷん 油 小麦粉 でんぷん コーンフラワー 油	冷やし白玉うどん: 冷やし白玉うどんに かき揚げをのせ、うど んつゆをかけて食べ ましょう。	
6水	わかめごはん 牛乳 いなか汁 きんぴらの包み焼き 切り干しだいこんのサラダ かんそう小魚	マヨネーズドレッシング	生揚げ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく たまねぎ ごぼう しょうが 切り干しだいこん コーン きゅうり	ごはん さとう さとう 油 ごま マヨネーズドレッシング		
7木	麦ごはん 牛乳 とうがんのカレースープ さといもコロッケ 三色炒め		まぐろ水煮 とり肉	牛乳 にんじん はねぎ	たまねぎ とうがん もやし	ごはん 大麦 さといも さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 油		
8金	ごはん 牛乳 細切りやさいの炒め煮 さけの塩焼き やさしいサラダ	コーンドレッシング	ぶた肉 赤みそ さけ	牛乳 にんじん ピーマン	おろししょうが ごぼう たけのこ たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	ごはん さとう 油 キャベツ コーン きゅうり コーンドレッシング		
11月	ごはん 牛乳 白みそ汁 とり肉の風味揚げ 糸切りこんぶの煮付け		とうふ 油揚げ 白みそ とり肉 揚げはん	牛乳 はねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ にんにく おろししょうが	ごはん じゃがいも 米粉 油 さとう		
12火	ごはん 牛乳 ゆばのすいもの いわしのうめ煮 青菜あえ [なめしの素] フローズンヨーグルト		とうふ ゆば いわし [かつおぶし]	牛乳 にんじん みつば なめしの素 [青菜]	たまねぎ えのきたけ 梅肉 キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん 油 [さとう]	フローズンヨーグルト: クラス配送	
13水	ごはん 牛乳 うずらたまごスープ ぎょうざ(㊸2こ・㊸3こ) 中華サラダ	中華ドレッシング	なるとまき うずらたまご ぶた肉	牛乳 にんじん はねぎ にら にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ にんにく もやし	ごはん さとう 油 中華ドレッシング		
14木	ミルクロールパン 牛乳 トマトスープ かぼちゃグラタン 冷凍みかん		とり肉 豆乳 おから	牛乳 冷凍トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ エリンギ たまねぎ 冷凍みかん	ごはん さとう 油 ミルクロールパン じゃがいも 米粉 さとう 油		
15金	ごはん 牛乳 肉じゃが ちくわのいそべ揚げ(㊸1、2年1こ・その他2こ) キャベツ炒め		ぶた肉 ちくわ	牛乳 にんじん さやいんげん 青のり粉 にんじん	おろししょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう 米粉 油 油		
19火	ごはん 牛乳 みそ汁 ささみ青じそ梅肉フライ れんこん炒め		とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ とり肉	牛乳 はねぎ 青じそ にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ なす 梅肉 れんこん エリンギ	ごはん さとう 油 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 油		
20水	ごはん 牛乳 はるさめスープ ビビンバ ショウロンポウ(㊸1、2年1こ・その他2こ)		牛肉 ぶた肉	牛乳 にんじん はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく 大豆もやし たまねぎ キャベツ しょうが	ごはん はるさめ さとう でんぷん 油 いらごま はるさめ でんぷん さとう 小麦粉 油	ビビンバ:ごはんに ビビンバの具をの せ、まぜながら食べ ましょう。	
21木	クロワッサン 牛乳 米粉のコーンクリームスープ とり肉のトマトソースかけ フルーツカクテル [カクテルゼリー]		豆乳 とり肉	牛乳 にんじん パセリ 冷凍トマト バジル	たまねぎ コーン クリームコーン りんごレトルト パインレトルト カクテルゼリー [もも果汁 りんご果汁 ぶどう果汁]	ごはん じゃがいも さとう 油 [さとう でんぷん]		
22金	ごはん 牛乳 いりどり さばの銀紙焼き きゅうりの塩こんぶあえ [塩こんぶ]		とり肉 さば みそ	牛乳 にんじん さやいんげん 塩こんぶ [こんぶ]	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 干しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	ごはん さといも さとう 油 さとう 米粉 [さとう]		
25月	ごはん 牛乳 けんちん汁 ぶりのみりん焼き 赤しそあえ [赤しそ粉] ㊸ミニゼリー(洋なし)		とうふ ぶり	牛乳 にんじん はねぎ 赤しそ粉 [赤しそ]	だいこん ごぼう 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり 洋なし 洋なし果汁	ごはん さとう 油 さとう でんぷん		
26火	麦ごはん 牛乳 米粉のチキンカレーライス ごぼうサラダ 福神漬	ごまドレッシング	とり肉 豆乳	牛乳 にんじん にんじん しそ	たまねぎ むきえだ豆 ごぼう コーン だいこん ুরি なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	ごはん 大麦 じゃがいも 油 ごまドレッシング		
27水	ごはん 牛乳 ぶ玉汁 あじフライ ポイルキャベツ	パックソース	とうふ あじ	牛乳 にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん 白玉ふ パン粉 小麦粉 でんぷん 油		
28木	ごはん 牛乳 五目きんぴら ハンバーグの青じそソースかけ やさしい炒め		揚げはん とり肉 ぶた肉	牛乳 にんじん さやいんげん 青じそ チンゲンサイ	ごぼう たけのこ こんにゃく たまねぎ コーン キャベツ	ごはん さとう 油 さとう でんぷん 油 油	豊川産青じその日	
29金	ごはん 牛乳 さといものみそ汁 もち麦入りはんぺん(㊸2こ・㊸3こ) ひじきと大豆の煮付け 月見ゼリー		白みそ 赤みそ ほっけ たら 水煮大豆 冷凍油揚げ	牛乳 にんじん はねぎ にんじん	だいこん たまねぎ たけのこ ぶどう果汁	ごはん さといも もち麦 でんぷん さとう 油 油 さとう	お月見献立 月見ゼリー:学校配送	

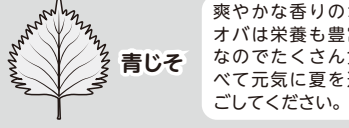
●献立表の㊸は小学校、㊹は中学校です。 ●食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。 ●太字は愛知県で作られた食品です。  
●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。 ●都合により献立及び食品を変更する場合があります。

## 給食レシピの紹介 とり肉のトマトソースかけ

- 〈材料(4人分)〉
- ・とりもも肉 … 60g×4 (240g)
  - ・酒 … 小さじ1/2
  - ・食塩 … 小さじ1/4
  - ・こしょう … 少々
  - ・サラダ油 … 適量
  - ・トマト(さいのめ切り) … 40g
- 〈作り方〉
- ①とりもも肉にAの調味料をかけてもみこみ、下味をつける。
  - ②フライパンにサラダ油をひいて、①を焼き、とりだす。
  - ③トマトとBの調味料を②のフライパンで加熱し、ソースを作る。
  - ④焼いたとりもも肉に③のソースをかけて、バジルをふりかけ仕上げます。

## 9月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です!



爽やかな香りのオオバは栄養も豊富なのでたくさん食べて元気に夏を過ごしてください。

豊川市二葉町 白井 良直さんです。

 **学校給食課**

予定献立表・加工食品アレルギー表示表・給食レシピ・食材産地などは豊川市学校給食課のホームページでご覧いただけます。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です