令和5年 9月分献立表

豊川市学校給食課（南部学校給食センター）

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

- 献立表の㊫は小学校、㊥は中学校です。
- 調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。
- 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。
- 都合により献立及び食品を変更する場合があります。
- **太字**は愛知県で作られた食品です。

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）
- A
  - 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
- B
  - しょうゆ …… 小さじ1/6
  - ソース …… 小さじ2/3
  - さとう …… 小さじ2弱
  - ケチャップ …… 大さじ1と1/3
  - 赤ぶどう酒 …… 小さじ1強
- バジル …… 少々

〈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る。

9月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です！

青じそ

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（しらい） 白井（よしなお） 良直さんです。

©いなりん

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