



# 令和5年 10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	
2月	ごはん 牛乳 沢煮わん さばの塩焼き くきわかめの煮付け	ぶた肉 冷凍油揚げ さば 揚げはん	牛乳 くきわかめ	にんじん はねぎ にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく 干しいたけ だいこん	ごはん さとう 油		
3火	白玉うどん 牛乳 きつねうどん 大学いも しんごあえ 【たくあん漬】	とり肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬 【だいこん】	白玉うどん でんぶん さつまいも さとう 油 黒ごま 【さとう】		
4水	ごはん 牛乳 すきやき 厚焼きたまご もやし炒め	牛肉 冷凍生揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん	おろししょうが こんにゃく たまねぎ はくさい 根深ねぎ もやし	ごはん さとう 油 でんぶん さとう 油		
5木	ごはん 牛乳 はるさめの炒め煮 肉だんごのあま酢あんかけ(※1,2年1こ・その他2こ) だいこんときゅうりのあえもの	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ りんご果汁 きゅうり だいこん にんにく	ごはん はるさめ さとう 油 さとう 油 さとう 油	豊川産きくらげの日	
6金	ごはん 牛乳 白みそ汁 さといものそぼろあんかけ みかん	生揚げ 白みそ ぶた肉	牛乳	はねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ おろししょうが みかん	ごはん さといも さとう でんぶん 油		
10火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい(※2こ・※3こ) もやしのナムル	ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉 とり肉 たら	牛乳	はねぎ にんじん こまつな	おろししょうが たまねぎ たまねぎ もやし にんにく	ごはん さとう でんぶん 油 でんぶん 小麦粉 さとう 油 さとう 油		
11水	ごはん 牛乳 生揚げのたまごとじ 米粉のほきフライ ポイルキャベツ お米のみかんパバロア	冷凍生揚げ 液卵 ほき 豆乳	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ たけのこ 干しいたけ こんにゃく キャベツ みかんレトルト みかん果汁	ごはん さとう 米粉 油 さとう 米粉	お米のみかんパバロア: 学校配送	
12木	レーズンロールパン 牛乳 ミネストローネ やさいグラタン ツナとえだ豆のソテー	ベーコン 豆乳 おから まぐろ油漬	牛乳	冷凍トマト ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ コーン エリンギ むきえだ豆	レーズンロールパン ※コーヒース 油 じゃがいも 米粉 さとう 油 油		
13金	ごはん 牛乳 煮みそ ひれカツ 和風サラダ	揚げはん 赤みそ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	だいこん れんこん こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん さといも さとう 油 パン粉 小麦粉 米粉 でんぶん 和風ドレッシング		
16月	ごはん 牛乳 五目汁 いわしのかば焼き丼 きゅうりあえ 【きゅうり漬】	こうや豆腐 冷凍油揚げ かまぼこ いわし	牛乳	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう おろししょうが キャベツ きゅうり きゅうり漬 【きゅうり】	ごはん でんぶん さとう 油 【さとう】	いわしのかば焼き丼: ごはんにいわしのか ば焼きをのせて食べ ましょう。	
17火	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトサラダ りんご	ぶた肉 マヨネーズドレッシング	牛乳	にんじん トマト 冷凍トマト	たまねぎ むきえだ豆 コーン りんご	ソフトめん 油 じゃがいも マヨネーズドレッシング	豊川産トマトの日	
18水	ごはん 牛乳 なめこ汁 とりのてり焼き 赤しそあえ 【赤しそ粉】 アーモンド小魚	とうふ 赤みそ とり肉	牛乳	はねぎ 赤しそ粉 【赤しそ】 かたくちいわし	たまねぎ だいこん なめこ キャベツ きゅうり	ごはん さといも 油 さとう でんぶん さとう でんぶん アーモンド		
19木	ごはん 牛乳 野さいたっぷりサンラータン! 青じそ入りぎょうざ(※2こ・※3こ) 切り干しだいこんの中華炒め ミニゼリー(蒲郡みかん)	ぶた肉 とうふ 液卵 ぶた肉 揚げはん	牛乳	にんじん チンゲンサイ 青じそ こまつな	たまねぎ きくらげ キャベツ はくさい にんにく 切り干しだいこん みかん果汁	ごはん でんぶん 油 でんぶん 小麦粉 油 さとう 油 さとう 油	愛知を食べる学校給 食の日 豊川産きくらげの日	
20金	麦ごはん 牛乳 米粉のカレーライス ごぼうサラダ 福神漬	ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん みすな にんじん しそ	たまねぎ ごぼう コーン だいこん かり ほうれんそう 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		
23月	ごはん 牛乳 すまし汁 うの花はんぺん(※2こ・※3こ) くり入りそぼろ丼	とうふ たら いとより おから とり肉	牛乳	にんじん みつば にんじん	たまねぎ たけのこ たまねぎ むきえだ豆 コーン	ごはん でんぶん さとう 油 さとう 油 くり	くり入りそぼろ丼: ごはんにくり入りそ ぼろ丼の具をのせて 食べましょう。	
24火	ごはん 牛乳 やさいのうま煮 さんまの銀紙焼き ごまあえ	揚げはん さんま みそ	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 こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう 油 さとう 米粉 さとう すりごま		
25水	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ピビンパ ミニトマト(2こ) 角チーズ	なるとまき とうふ 牛肉	牛乳	はねぎ にんじん ほうれんそう ミニトマト	たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく 大豆もやし	ごはん 大麦 じゃがいも 油 さとう でんぶん 油 いりごま	豊川産ミニトマトの日 ピビンパ:麦ごはん にピビンパの具をの せ、まぜながら食べま しょう。	
26木	ロールパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー ウイナーソテー フルーツミックス 【いちごゼリー】	とり肉 豆乳 カットウイナー	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ パインレトルト りんごレトルト いちごゼリー 【いちごペースト】	ロールパン じゃがいも 油 【さとう】		
27金	ごはん 牛乳 ユッケジャンスープ はるまき 海そうサラダ	牛肉 赤みそ 白みそ ぶた肉	牛乳	にんじん には にんじん には	だいこん 干しいたけ たまねぎ 根深ねぎ エリンギ もやし キャベツ コーン キャベツ こんにゃく寒天	ごはん でんぶん 油 でんぶん さとう 小麦粉 油 たまねぎドレッシング		
30月	ごはん 牛乳 やさしいスープ 愛知県産青じそハンバーグ カラフルケチャップソテー かぼちゃプリン	ベーコン ぶた肉 とり肉 豆乳	牛乳	にんじん 青じそ にんじん かぼちゃ	たまねぎ エリンギ たまねぎ キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 油 さとう でんぶん 米粉 油 さとう 油 さとう 油	かぼちゃプリン:学校 配送	
31火	ごはん 牛乳 のっぺい汁 大豆と小魚のごまがらめ 【小魚】 みかん	冷凍油揚げ 水煮大豆	牛乳 小魚 【かたくちいわし】	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ みかん	ごはん でんぶん 油 米粉 さつまいも さとう 【さとう でんぶん】		

●献立表の◎は小学校、◎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 さといものそぼろあんかけ

〈材料(4人分)〉  
 ・さといも(乱切り) …… 240g  
 ・油 …… 適量  
 ・ぶたももひき肉 …… 60g A  
 ・酒 …… 小さじ1弱

〈作り方〉  
 ①おろししょうが …… 1g  
 ・和風だし …… 小さじ1/4  
 ・さとう …… 大さじ1弱  
 ・しょうゆ …… 小さじ1  
 ・淡泊しょうゆ …… 小さじ1弱  
 ・でんぶん …… 小さじ1弱  
 ①ぶたももひき肉は酒をふっしておく。  
 ②Aの中に①を加え、肉の色が変わったら水溶きでんぶんでとろみをつけ、そぼろあんを作る。  
 ③さといもを素揚げにし、②のそぼろあんをかける。

## 10月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です!



毎日の天候や生育状況を見ながら丁寧に作っています。地元のトマトを美味しく食べてください。



豊川市一宮町 三浦 昌俊さんです。



◎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