



# 令和5年 10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						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 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 でんぷん 米粉 さつまいも さとう 【さとう でんぷん】	油 いりごま	
3火	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 根菜類 もやし	ごはん さとう でんぷん さとう	油 油	
4水	ごはん 牛乳 やさしいうま煮 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 さとう 米粉 さとう	すりごま	
5木	ロールパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー ウインナーソテー フルーツミックス 【いちごゼリー】	とり肉 豆乳 カットウインナー	牛乳	にんじん パセリ	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】	ごはん じゃがいも さとう	油 油	
6金	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】	たまねぎ だいこん なめこ キャベツ きゅうり	ごはん さとう さとう でんぷん	アーモンド	
10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 根菜類 キャベツ きゅうり たくあん漬 【だいこん】	白玉うどん でんぷん さつまいも さとう	油 黒ごま	
11水	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 みずな にんじん しそ	たまねぎ ごぼう コーン だいこん かりんとう れんこん きゅうり しょうが 枝豆	ごはん 大麦 じゃがいも	油 ごまドレッシング	
12木	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 いら にんじん いら	だいこん 干しいたけ たまねぎ 根菜類 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 でんぷん でんぷん さとう 小麦粉	油 油 たまねぎドレッシング	
13金	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	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	油	
16月	ごはん 牛乳 はるさめの炒め煮 肉だんごのおまかせあんかけ(※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 さとう さとう	油 油 油	豊川産きくらげの日
17火	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 さとう さとう パン 小麦粉 米粉 でんぷん	油 和風ドレッシング	
18水	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) 切り干しだいごんの中華炒め 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 切り干しだいごん みかん果汁	ごはん でんぷん でんぷん 小麦粉 さとう	油 油 油	愛知を食べる学校給食の日 豊川産きくらげの日
19木	レーズンロールパン 牛乳 ミネストローネ やさしいグラタン ツナとえだ豆のソテー	Ⓜコーヒータン	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん	たまねぎ きくらげ キャベツ はくさい にんにく エリンギ むきえだ豆	レーズンロールパン Ⓜコーヒータン	油 油 油	
20金	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】	こうやどうふ 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 でんぷん さとう	油	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。
23月	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ピピンパ ミニトマト(2こ) 角チーズ	なるとまき とうふ 牛肉	牛乳 わかめ	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 さとう でんぷん	油 いりごま	豊川産ミニトマトの日 ピピンパ:麦ごはん にピピンパの具をのせ、まぜながら食べましょう。
24火	ごはん 牛乳 ソフトめん 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 じゃがいも	油 マヨネーズドレッシング	豊川産トマトの日
25水	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 わかめ	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 でんぷん さとう 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。
26木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 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 でんぷん でんぷん パン 小麦粉 さとう さとう	油 油 油	
27金	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	お米のみかんパバロア: 学校配送
30月	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 さとう さとう でんぷん	油	
31火	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 さとう でんぷん 米粉 さとう	油 油 油	かぼちゃプリン:学校配送

●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ぷんでとろみをつけ、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。
- ・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  
・でんぷん …… 小さじ1弱

## 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