



令和6年 6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/体を作る		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			
3月	ごはん 牛乳 肉じゃが とうふだんご(㊤2こ・㊤3こ) メロン		ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳 ひじき 青のり	にんじん さやいんげん にんじん	おろししょうが たまねぎ こんにやく ごぼう たまねぎ 長ねぎ しょうが メロン	ごはん じゃがいも さとう でんぷん 小麦粉 さとう			
4火	玄米ごはん 牛乳 細切りやさいの炒め煮 たこから揚げ もやし炒め		ぶた肉 赤みそ たこ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	おろししょうが ごぼう たまねぎ こんにやく たけのこ もやし	ごはん 玄米 さとう 米粉 でんぷん	油 油 油	かみかみ献立	
5水	ごはん 牛乳 わかめスープ 厚焼きたまご ピリ辛丼 ㊤フライビーンズ		とうふ なたまき 鶏卵 ぶた肉	わかめ はねぎ	にんじん	たまねぎ もやし おろししょうが こんにやく エリンギ 根深ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん そら豆	油 油 油	ピリ辛丼:ごはんにピリ辛丼の具をのせて食べましょう。	
6木	りんごパン 牛乳 米粉のパン・ポタージュ 揚げどりのレモンソースかけ キャベツソテー		豆乳 とり肉	牛乳	にんじん うらごしかぼちゃ かぼちゃ	たまねぎ レモン果汁 キャベツ	りんごパン 米粉 さとう でんぷん	油 油 油		
7金	ごはん 牛乳 ぶた汁 さけの塩焼き ごぼうの炒め煮		ぶた肉 とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ さけ	牛乳	はねぎ	たまねぎ だいこん	ごはん			
10月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい(㊤2こ・㊤3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 でんぷん 小麦粉 さとう 小麦粉	油 油		
11火	ソフトめん 牛乳 米粉のカレーソース スパニッシュオムレツ コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	ぶた肉 豆乳 鶏卵 とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	ソフトめん じゃがいも でんぷん さとう	油 油	コーンスローサラダ	
12水	ごはん 牛乳 つくね汁 [とりつくね] 大豆と小魚のごまがらめ [小魚] ミニトマト(2こ)		とりつくね 生揚げ [とり肉] 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 こんにやく [たまねぎ]	ごはん [さとう でんぷん えんどう豆] 米粉 さとう [さとう でんぷん]	油 油	いりごま	
13木	ごはん 牛乳 やさいのうま煮 ハムステーキ 海そうサラダ	たまねぎドレッシング	揚げはん とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ こんにやく 干しいたけ	ごはん じゃがいも さとう さとう でんぷん		たまねぎドレッシング	
14金	麦ごはん 牛乳 米粉のハヤシライス めひかりフライ(㊤2こ・㊤3こ) カラフルソテー		ぶた肉 豆乳 めひかり	牛乳	にんじん 冷凍トマト	たまねぎ マッシュルーム	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 油		
17月	ごはん 牛乳 中華スープ ショウロンポウ(㊤1・2年1こ・その他2こ) やさいのオイスターソース炒め フローズンヨーグルト		ぶた肉	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが キャベツ	ごはん はるさめ でんぷん さとう 小麦粉 さとう	油 油	フローズンヨーグルト: クラス配送	
18火	ごはん 牛乳 えいようゴロゴロ! パワーみそしる れんこんハンバーグ グリーンアスパラガスのサラダ ミニゼリー(蒲郡みかん)	マヨネーズドレッシング	とり肉 冷凍油揚げ 赤みそ ぶた肉 とり肉 牛肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう こんにやく えのきたけ はくさい れんこん たまねぎ コーン キャベツ みかん果汁	ごはん さつまいも パン粉 でんぷん さとう	油	マヨネーズドレッシング	愛知を食べる学校給食の日 豊川産グリーンアスパラガスの日
19水	ごはん 牛乳 五目汁 ぶりの竜田揚げ じゃがいものきんぴら		とり肉 ぶり	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん こんにやく 干しいたけ しょうが	ごはん でんぷん	油 油		
20木	ミルクロールパン 牛乳 コンソメスープ やさいグラタン フルーツカクテル [カクテルゼリー]		ベーコン 豆乳 おから 大豆粉 [豆乳]	牛乳	にんじん パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ たまねぎ コーン りんごジュース パインジュース カクテルゼリー [りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁]	ミルクロールパン じゃがいも 米粉 さとう	油 油		
21金	ごはん 牛乳 生揚げのたまごとじ さばの銀紙焼き 青菜あえ [なめしの素]		冷凍生揚げ 液卵 さば みそ [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 干しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん さとう さとう 米粉 [さとう]			
24月	ごはん 牛乳 すまし汁 キャベツ入りつくね くきわかめの煮付け 中華めん 牛乳 五目ラーメン ぎょうざ(㊤2こ・㊤3こ) すいか		かまぼこ とうふ とり肉 かつおぶし 揚げはん	牛乳	にんじん みつば にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが	ごはん でんぷん さとう さとう	油 油		
25火	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしのうめ煮 えだ豆		ぶた肉 ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ きくらげ 根深ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく すいか	ごはん でんぷん	油 油	豊川産きくらげの日	
26水	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしのうめ煮 えだ豆		とうふ いわし	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく 干しいたけ 梅肉 えだ豆	ごはん さとう でんぷん	油		
27木	ごはん 牛乳 とり肉とやさいのケチャップ炒め煮 コロケ コーンサラダ	コーンドレッシング	とり肉 うずらたまご ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス にんじん パセリ	にんにく たまねぎ たけのこ エリンギ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん じゃがいも さとう コーングリッツ パン粉 小麦粉	油 油	コーンドレッシング	豊川産グリーンアスパラガスの日
28金	麦ごはん 牛乳 はるさめスープ ピビンパ ミニトマト(2こ) かんそう小魚		なたまき 牛肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ たけのこ にんにく 大豆もやし	ごはん 大麦 はるさめ でんぷん さとう	油 油	いりごま	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。

●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 やさいのオイスターソース炒め

(材料4人分) 小さじ1/2
 ・ごま油 小さじ1/2
 ・にんじん(短冊切り) 40g
 ・キャベツ(2cm) 100g
 ・チンゲンサイ(1cm) 40g

(作り方)
 ①フライパンにごま油を入れて熱し、にんじんを炒める。
 ②キャベツ、チンゲンサイを加え炒める。
 ③火が通ったら、Aを加えて炒め、こしょうで味をととのえる。

A
 ・中華だし 小さじ1/3
 ・さとう 小さじ2/3
 ・オイスターソース 小さじ2/3
 ・しょうゆ 小さじ2/3
 ・こしょう 少々

6月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です!

きくらげ食べてモリモリだっぴー!

豊川市牧野町 喚田 恵子さんです。(ケッピ)

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

学校給食課

予立献立表・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。