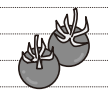
令和5年 5月分献立表

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 赤／体をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	赤／体をつくる 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	緑／体の調子を整える 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	黄／エネルギーになる 6群 油脂・種実	メモ欄
1	月	わかめごはん　牛乳			**牛乳**　わかめ			**ごはん**　さとう		子どもの日献立 かしわもち:学校配送
		すまし汁		とうふ　かまぼこ		にんじん　**みつば**	たまねぎ　えのきたけ			
		ごぼう入りつくね(㊫2こ・㊥3こ)		とり肉			たまねぎ　ごぼう　しょうが	でんぷん　さとう	油	
		赤しそあえ ［赤しそ粉］				赤しそ粉 ［**赤しそ**］	キャベツ　きゅうり			
		かしわもち			寒天			あずき　さとう　米粉	油	
2	火	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	
		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	
		もやしのナムル				にんじん　こまつな	**もやし**　にんにく	さとう	油	
8	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		まっちゃ豆乳プリン:学校配送
		若竹汁		とうふ	わかめ	にんじん　**みつば**	たまねぎ　**たけのこ**			
		かつおのおかか煮		かつお　かつおぶし			しょうが	さとう　でんぷん		
		ごまあえ				にんじん　こまつな	キャベツ	さとう	すりごま	
		まっちゃ豆乳プリン		豆乳		まっちゃ		さとう	油	
9	火	サンドイッチロールパン　牛乳			**牛乳**			サンドイッチロールパン		ホットドッグ:サンドイッチロールパンにウインナーとキャベツソテーをはさみ、ミニケチャップをかけて食べましょう。
		米粉のコーンクリームスープ		豆乳		パセリ	たまねぎ　コーン	じゃがいも	油	
		ホットドッグ(ウインナー㊫2こ・㊥3こ /キャベツソテー)	ミニケチャップ	ウインナーソーセージ			キャベツ		油	
10	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		いなか汁		**冷凍油揚げ**		にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　ごぼう　こんにゃく			
		キャベツ入りメンチカツ		牛肉　ぶた肉			**キャベツ**　たまねぎ	でんぷん　パン粉　さとう 小麦粉　コーンフラワー	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		
11	木	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		生揚げのみそ煮		**ぶた肉**　冷凍生揚げ　**赤みそ**		にんじん　さやいんげん	だいこん　こんにゃく	さとう	油	
		あじ入りさんが焼き		あじ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう　たけのこ	でんぷん　さとう	油	
		三色炒め				にんじん	**もやし**　キャベツ		油	
12	金	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		豊川産ミニトマトの日
		わかめスープ		とうふ　なるとまき	わかめ	**はねぎ**	コーン　**もやし**			
		酢ぶた		**ぶた肉**		にんじん　ピーマン	たけのこ　たまねぎ　干ししいたけ	さとう　**米粉**	油	
		ミニトマト(2こ)				**ミニトマト**				
		アーモンド小魚			かたくちいわし			さとう　でんぷん	アーモンド	
15	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		じゃがいものそぼろ煮		**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	
		さばの銀紙焼き		さば　みそ				さとう　米粉		
		きゅうりあえ ［きゅうり漬］					キャベツ　きゅうり　きゅうり漬 ［きゅうり］	［さとう］		
16	火	白玉うどん　牛乳			**牛乳**			**白玉うどん**		山菜うどん:山菜うどんにかき揚げをのせて食べましょう。
		山菜うどん ［山菜］		とり肉　油揚げ		にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　干ししいたけ　山菜 ［わらび　山ふき　みず］	でんぷん		
		愛知県産食材入りかき揚げ		**大豆**		**にんじん**　しゅんぎく	たまねぎ　**れんこん**	小麦粉　でんぷん	油	
		メロン					メロン			
17	水	麦ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**　大麦		
		米粉のカレーライス		**ぶた肉**　豆乳		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	
		えだ豆とコーンのソテー		カットウインナー			むきえだ豆　コーン		油	
		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		
18	木	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		みそ汁		生揚げ　**赤みそ**　白みそ	わかめ	にんじん　**はねぎ**	ごぼう　えのきたけ　たまねぎ			
		和風コロッケ				にんじん	**れんこん**	じゃがいも　さとう　パン粉 小麦粉　でんぷん　米粉	油	
		切り干しだいこんのサラダ	ごまドレッシング				切り干しだいこん　きゅうり　コーン		ごまドレッシング	
19	金	麦ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**　大麦		ぶた肉丼:麦ごはんにぶた肉丼の具をのせて食べましょう。
		じゃがいもだんご汁 ［じゃがいもだんご］		**冷凍油揚げ**　かまぼこ		にんじん　**みつば**	だいこん　干ししいたけ	じゃがいもだんご ［じゃがいも　でんぷん　小麦粉］	［油］	
		ぶた肉丼		**ぶた肉**		**はねぎ**	たまねぎ　こんにゃく	さとう　でんぷん	油	
		あまなつみかん					あまなつみかん			
22	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		春だいこんのみぞれ汁		とり肉　かまぼこ		にんじん　こまつな	だいこん　干ししいたけ	でんぷん		
		えびカツ		えび　たら			たまねぎ	でんぷん さとう パン粉 小麦粉	油	
		ポテトサラダ	マヨネーズドレッシング				むきえだ豆　コーン	じゃがいも	マヨネーズドレッシング	
23	火	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		豊川産ミニトマトの日
		中華スープ		とうふ なるとまき **うずらたまご**			たまねぎ　コーン　**もやし**		油	
		チンジャオロウスー		**ぶた肉**		ピーマン　赤ピーマン	おろししょうが　たけのこ	さとう　でんぷん	油	
		ミニトマト(2こ)				**ミニトマト**				
		㊥角チーズ			角チーズ					
24	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		とり肉丼:ごはんにとり肉丼の具をのせて食べましょう。
		とり肉丼		とり肉		にんじん　**みつば**	たまねぎ	じゃがいも　さとう　でんぷん		
		きびなごのから揚げ		きびなご			しょうが	さとう　米粉　でんぷん	油	
		こまつなと油揚げのごま炒め		**冷凍油揚げ**		にんじん　こまつな	**もやし**	さとう	いりごま　すりごま　油	
25	木	愛知のツイストパン　牛乳			**牛乳**			**愛知のツイストパン**		
		やさいスープ				にんじん	たまねぎ　だいこん　エリンギ　キャベツ		油	
		ハンバーグのワインソースかけ		とり肉　ぶた肉			たまねぎ	でんぷん　さとう	油	
		フルーツゼリーミックス ［みかんゼリー］					りんごレトルト　パインレトルト　みかんゼリー ［**みかん果汁**］	［さとう］		
26	金	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		
		にしんの塩焼き		にしん						
		たけのこのピリ辛炒め		揚げはん		にんじん　さやいんげん	たけのこ	さとう	油	
29	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		チャプチェ		**ぶた肉**		にんじん　ピーマン	にんにく　たけのこ　たまねぎ	はるさめ　さとう	油　いりごま	
		えびしゅうまい(㊫2こ・㊥3こ)		えび　たら		にんじん	たまねぎ	でんぷん　パン粉　さとう　小麦粉	油	
		やさい炒め				チンゲンサイ	コーン　キャベツ		油	
30	火	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		肉どうふ		**ぶた肉　冷凍とうふ**		にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　たけのこ	さとう　でんぷん	油	
		いわしのしょうが煮		いわし			しょうが	さとう　でんぷん		
		しんこあえ ［たくあん漬］					キャベツ　きゅうり　たくあん漬 ［だいこん］	［さとう］		
31	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		米粉のカレースープ		まぐろ水煮		にんじん	たまねぎ　むきえだ豆　エリンギ	じゃがいも		
		チキンハムカツ	パックソース	とり肉				じゃがいも　米粉　でんぷん　さとう	油	
		ボイルキャベツ					キャベツ			

- 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　とり肉丼

〈材料(4人分)〉

- とりむね肉(一口大) …… 120g
- 酒 …… 大さじ1/2
- にんじん(いちょう切り) …… 100g
- じゃがいも(さいのめ切り) … 140g
- たまねぎ(1/2スライス) …… 260g
- みつば …… 12g
- でんぷん …… 小さじ1
- A
  - さとう …… 大さじ1
  - 和風だし …… 小さじ1
  - しょうゆ …… 小さじ2
  - うすくちしょうゆ …… 小さじ2

〈作り方〉

①とりむね肉に酒をふり、でんぷんをまぶす。
②フライパンに水とAの調味料を加えて沸騰させ、とりむね肉を煮る。
③にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順でさらに煮る。
④あくをとり、火が通ったら、みつばを加えて仕上げる。

5月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です！

ミニトマト

豊川産のミニトマトはハニーレットといい、全国で食べられています。
とても美味しいです。

豊川市大崎町
金江(かなえ) 遼真(りょうま)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