



# 令和5年 5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	
1月	ごはん 牛乳 若竹汁 かつおのおかか煮 ごまあえ まっちゃん豆乳プリン		牛乳 わかめ	にんじん みつば	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ	ごはん さとう でんぷん さとう すりごま さとう 油	まっちゃん豆乳プリン: 学校配送	
2火	わかめごはん 牛乳 すまし汁 ごぼう入りつくね(㊦2こ・㊦3こ) 赤しそあえ [赤しそ粉] かしわもち		牛乳 わかめ	にんじん みつば 赤しそ粉 [赤しそ]	たまねぎ えのきたけ たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん さとう 油 あずき さとう 米粉 油	子どもの日献立 かしわもち:学校配送	
8月	ごはん 牛乳 生揚げのみそ煮 あじ入りさんが焼き 三色炒め		牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ にんじん	だいこん こんにゃく たまねぎ ごぼう たけのこ もやし キャベツ	ごはん さとう 油 でんぷん さとう 油		
9火	ごはん 牛乳 わかめスープ 酢ぶた ミニトマト(2こ) アーモンド小魚		牛乳 わかめ	はねぎ にんじん ピーマン ミニトマト	コーン もやし たけのこ たまねぎ 干しいたけ	ごはん さとう 米粉 油 さとう でんぷん アーモンド	豊川産ミニトマトの日	
10水	麦ごはん 牛乳 じゃがいもだんご汁 [じゃがいもだんご] ぶた肉丼 あまなつみかん		牛乳	にんじん みつば	だいこん 干しいたけ たまねぎ こんにゃく あまなつみかん	ごはん 大麦 じゃがいもだんご [じゃがいも 小麦粉] [油] さとう でんぷん 油	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。	
11木	サンドイッチロールパン 牛乳 米粉のコーンクリームスープ 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	牛乳	パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	サンドイッチロールパン じゃがいも 油 さとう でんぷん アーモンド	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。	
12金	ごはん 牛乳 みそ汁 和風コロッケ 切り干しだいごんのサラダ	ごまドレッシング	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ にんじん	ごぼう えのきたけ たまねぎ れんこん 切り干しだいごん きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 小麦粉 でんぷん 米粉 油 ごまドレッシング		
15月	ごはん 牛乳 春だいののみぞれ汁 えびカツ ポテトサラダ	マヨネーズドレッシング	牛乳	にんじん こまつな	だいこん 干しいたけ たまねぎ むきえだ豆 コーン	ごはん でんぷん 油 でんぷん さとう 小麦粉 じゃがいも マヨネーズドレッシング		
16火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ(㊦2こ・㊦3こ) もやしのナムル		牛乳	はねぎ にら にんじん こまつな	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし にんにく	ごはん さとう でんぷん 油 小麦粉 でんぷん さとう 小麦粉 さとう 油		
17水	ごはん 牛乳 米粉のカレースープ チキンハムカツ ポイルキャベツ	パックソース	牛乳	にんじん	たまねぎ むきえだ豆 エリンギ キャベツ	ごはん じゃがいも 油 じゃがいも 米粉 でんぷん さとう 油		
18木	愛知のツイストパン 牛乳 やさいスープ ハンバーグのワインソースかけ フルーツゼリーミックス [みかんゼリー]		牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ たまねぎ 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]	愛知のツイストパン でんぷん さとう 油 [さとう]		
19金	ごはん 牛乳 白みそ汁 にしんの塩焼き たけのこのピリ辛炒め		牛乳	はねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう 油		
22月	ごはん 牛乳 肉豆腐 いわしのしょうが煮 しんこあえ [たくあん漬]		牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり たくあん漬 [だいごん]	ごはん さとう でんぷん 油 さとう でんぷん [さとう]		
23火	白玉うどん 牛乳 山菜うどん [山菜] 愛知県産食材入りかき揚げ メロン		牛乳	にんじん はねぎ にんじん しゅんぎく	たまねぎ 干しいたけ 山菜 [わらび 山ぶき みず] たまねぎ れんこん メロン	白玉うどん でんぷん 油 小麦粉 でんぷん 油	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。	
24水	麦ごはん 牛乳 米粉のカレーライス えだ豆とコーンのソテー 福神漬		牛乳	にんじん しそ	たまねぎ むきえだ豆 コーン だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	ごはん 大麦 じゃがいも 油 さとう 油		
25木	ごはん 牛乳 とり肉丼 きびなごのから揚げ こまつなと油揚げのごま炒め		牛乳	にんじん みつば にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし	ごはん じゃがいも さとう でんぷん さとう 米粉 でんぷん 油 さとう いりごま すりごま 油	とり肉丼:ごはんにと り肉丼の具をのせて 食べましょう。	
26金	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロウスー ミニトマト(2こ) ㊦角チーズ		牛乳	角チーズ	たまねぎ コーン もやし おろししょうが たけのこ ピーマン 赤ピーマン ミニトマト	ごはん さとう でんぷん 油 油	豊川産ミニトマトの日	
29月	ごはん 牛乳 いなか汁 キャベツ入りメンチカツ 糸切りごんぶの煮付け		牛乳	にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ	ごはん でんぷん 小麦粉 さとう 小麦粉 コーンフラワー 油 さとう		
30火	ごはん 牛乳 チャプチェ えびしゅうまい(㊦2こ・㊦3こ) やさい炒め		牛乳	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく たけのこ たまねぎ たまねぎ コーン キャベツ	ごはん はるさめ さとう 油 でんぷん 小麦粉 さとう 小麦粉 油	いりごま 油	
31水	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 さばの銀紙焼き きゅうりあえ [きゅうり漬]		牛乳	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 キャベツ きゅうり きゅうり漬 [きゅうり]	ごはん じゃがいも さとう 油 さとう 米粉 [さとう]		

●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 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

- 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 遼真さんです。



学校給食課  
Cいなりん  
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