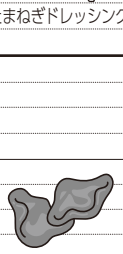
令和5年 6月分献立表

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 赤／体をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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	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	6群 油脂・種実	メモ欄
1	木	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		すまし汁		かまぼこ　とうふ		にんじん　みつば	たまねぎ　えのきたけ			
		キャベツ入りつくね		とり肉　かつおぶし			キャベツ　しょうが	でんぷん　さとう	油	
		くきわかめの煮付け		揚げはん	くきわかめ	にんじん　さやいんげん		さとう	油	
2	金	麦ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**　大麦		
		米粉のハヤシライス		**ぶた肉**　豆乳		にんじん　**冷凍トマト**	たまねぎ　マッシュルーム	じゃがいも	油	
		めひかりフライ（㊫２こ・㊥３こ）			**めひかり**			パン粉　**小麦粉**	油	
		カラフルソテー				にんじん	むきえだ豆　コーン		油	
5	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		わかめスープ		とうふ　なるとまき	わかめ	**はねぎ**	たまねぎ　もやし			
		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	でんぷん　さとう　パン粉　小麦粉	油	
		やさいのオイスター炒め				にんじん　チンゲンサイ	たけのこ　キャベツ	さとう	油	
6	火	玄米ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん　玄米**		
		細切りやさいの炒め煮		**ぶた肉　赤みそ**		にんじん　ピーマン	おろししょうが　ごぼう　たまねぎ　こんにゃく　たけのこ	さとう	油	
		大豆と小魚のごまがらめ ［小魚］		**水煮大豆**	小魚 ［かたくちいわし］			**米粉**　さとう ［さとう　でんぷん］	油　いりごま	かみかみ献立
		ミニトマト（２こ）				**ミニトマト**				
7	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		肉じゃが		**ぶた肉**　揚げはん		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	
		とうふだんご（㊫２こ・㊥３こ）		**とうふ　とり肉**	ひじき　**青のり**	にんじん	たまねぎ　ごぼう　長ねぎ　しょうが	でんぷん　パン粉　さとう	油	
		青菜あえ ［なめしの素］		［かつおぶし］		なめしの素 ［青菜］	キャベツ　きゅうり	［さとう］		
8	木	りんごパン　牛乳			**牛乳**			りんごパン		
		米粉のパンプキンポタージュ		豆乳		にんじん　うらごしかぼちゃ　かぼちゃ	たまねぎ		油	
		揚げどりのレモンソースかけ		とり肉			レモン果汁	**米粉**　さとう　でんぷん	油	
		キャベツソテー					キャベツ		油	
9	金	ごはん　牛乳	コーヒー糖		**牛乳**			**ごはん**　コーヒー糖		
		けんちん汁		とうふ		にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　こんにゃく　ごぼう　干ししいたけ		油	
		さんまのみぞれ煮		さんま			だいこん	さとう　でんぷん		
		えだ豆					えだ豆			
12	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		つくね汁 ［とりつくね］		とりつくね　生揚げ ［とり肉］		にんじん　**はねぎ**	だいこん　ごぼう　こんにゃく ［たまねぎ］	［でんぷん　さとう］		
		たこから揚げ		たこ				米粉　でんぷん	油	
		三色炒め				にんじん	もやし　キャベツ		油	
13	火	ソフトめん　牛乳			**牛乳**			ソフトめん		
		米粉のカレーソース		**ぶた肉**　豆乳		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	
		ハムステーキ		とり肉　ぶた肉				さとう　でんぷん	油	
		コールスローサラダ	コールスロードレッシング			にんじん	キャベツ　コーン		コールスロードレッシング	
14	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		はるさめスープ		なるとまき		にんじん　**こまつな**	たまねぎ　たけのこ	はるさめ		ビビンバ：ごはんにビビンバの具をのせ、まぜながら食べましょう。
		ビビンバ		牛肉		にんじん　チンゲンサイ	にんにく　大豆もやし	でんぷん　さとう	油　いりごま	
		ミニトマト（２こ）				**ミニトマト**				
		かんそう小魚			かたくちいわし			さとう　でんぷん		
15	木	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		生揚げの甘辛炒め		**ぶた肉**　揚げはん　冷凍生揚げ		にんじん　さやいんげん	おろししょうが　たまねぎ　たけのこ	でんぷん　さとう	油	
		いわしのうめ煮		いわし			梅肉	さとう　でんぷん		
		だいこんときゅうりのサラダ	和風ドレッシング			にんじん	だいこん　きゅうり		和風ドレッシング	
16	金	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		みそ汁		とうふ　**赤みそ**　白みそ		にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　えのきたけ			
		コロッケ		ぶた肉　牛肉		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　さとう　パン粉 小麦粉　コーングリッツ	油	
		切り干しだいこんのソース炒め		**ぶた肉**		にんじん	切り干しだいこん　もやし　キャベツ		油	
19	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		五目汁		とり肉		にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　だいこん　こんにゃく　干ししいたけ			
		れんこんハンバーグ		ぶた肉　とり肉　牛肉			**れんこん**　たまねぎ	パン粉　さとう		
		じゃがいものきんぴら				にんじん　さやいんげん	おろししょうが	じゃがいも　さとう	油	
20	火	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		とり肉とやさいのケチャップ炒め煮		とり肉　**うずらたまご**		にんじん　**グリーンアスパラガス**	にんにく　たまねぎ　たけのこ　エリンギ	さとう　でんぷん	油	豊川産グリーンアスパラガスの日
		さかなのすりみ焼き		たら	寒天	にんじん	とうもろこし　えだまめ　しょうが汁	でんぷん　さとう	油	
		コーンサラダ	コーンドレッシング				コーン　キャベツ　きゅうり		コーンドレッシング	
21	水	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	
		しゅうまい（㊫２こ・㊥３こ）	パックしょうゆ	ぶた肉　とり肉　たら			たまねぎ	でんぷん　パン粉　小麦粉　さとう	油	
		ボイルもやし					もやし			
22	木	ミルクロールパン　牛乳			**牛乳**			ミルクロールパン		
		コンソメスープ		ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　エリンギ　キャベツ		油	
		やさいグラタン		豆乳　おから		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　コーン	じゃがいも　米粉　さとう	油	
		フルーツカクテル ［カクテルゼリー］		［豆乳］	［寒天］		りんごレトルト　パインレトルト　カクテルゼリー ［りんご果汁　ぶどう果汁　もも果汁］	［でんぷん　さとう］		
23	金	麦ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**　大麦		豊川市制施行80周年記念献立 愛知を食べる学校給食の日 豊川産トマト、グリーンアスパラガスの日 いちごあんの水まんじゅう：学校配送
		いなりキーマカレー		**ぶた肉　冷凍油揚げ**		にんじん　ピーマン　**トマト**	にんにく　たまねぎ		油	
		青じそポテト				**青じそフレーク**		**じゃがいも**	油	
		グリーンアスパラガスのサラダ	たまねぎドレッシング			**グリーンアスパラガス**	コーン　**キャベツ**		たまねぎドレッシング	
		いちごあんの水まんじゅう		ライマメ	寒天		**いちご**	さとう　くず粉		
26	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		やさいスープ				にんじん　**こまつな**	たまねぎ　エリンギ　キャベツ			
		ウインナーソーセージ（㊫２こ・㊥３こ）		ウインナーソーセージ						
		ツナとコーンのソテー		まぐろ油漬			むきえだ豆　コーン		油	
27	火	中華めん　牛乳			**牛乳**			**中華めん**		
		五目ラーメン		**ぶた肉**		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ　**きくらげ**　根深ねぎ		油	豊川産きくらげの日
		はるまき		ぶた肉		にんじん　にら	キャベツ　もやし　エリンギ	でんぷん　さとう　小麦粉	油	
		中華炒め				にんじん	もやし　コーン		油	
28	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		ぶた汁		**ぶた肉**　とうふ　**冷凍油揚げ　赤みそ**		**はねぎ**	たまねぎ　だいこん			
		さけの塩焼き		さけ						
		ごぼうの炒め煮				にんじん　さやいんげん	ごぼう　こんにゃく　エリンギ	さとう	油	
29	木	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		中華スープ		**うずらたまご**		にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　たけのこ　えのきたけ		油	
		やさいまんじゅう（㊫1・2年1こ・その他2こ）		ぶた肉　大豆粉		こまつな	キャベツ　ながねぎ　たまねぎ　しょうが　こんにゃく粉	小麦粉　さとう	油	
		もやしソテー				にんじん	もやし		油	
		㊥フライビーンズ		そら豆					油	
30	金	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		やさいのうま煮		揚げはん		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　たけのこ　こんにゃく　干ししいたけ	じゃがいも　さとう		
		さばの銀紙焼き		さば　みそ				さとう　米粉		
		海そうサラダ	香味塩ドレッシング		ひじき		コーン　きゅうり　こんにゃく寒天		香味塩ドレッシング	

- 献立表の㊫は小学校、㊥は中学校です。
- 調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。
- 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。
- 都合により献立及び食品を変更する場合があります。
- **太字**は愛知県で作られた食品です。

給食レシピの紹介　切り干しだいこんのソース炒め

〈材料（4人分）〉

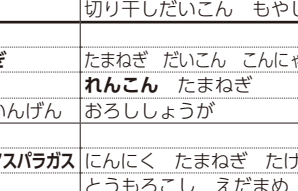
- サラダ油 …… 小さじ1/2
- ぶたもも肉 …… 40ｇ
- 酒 …… 小さじ１弱
- にんじん（せん切り） …… 20ｇ
- キャベツ（１㎝） …… 60ｇ
- もやし（２㎝） …… 40ｇ
- 切り干しだいこん（もどす、２㎝） …… 12ｇ
- A ソース …… 小さじ2
- A オイスターソース …… 小さじ1弱
- 天日塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

〈作り方〉

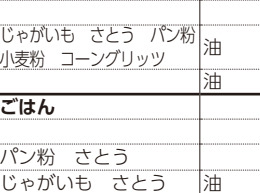
①ぶたもも肉に酒をふっておく。
②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ぶたもも肉を炒める。
③焼き色がついたら、にんじん、キャベツ、もやしを入れてしんなりするまで炒める。
④切り干しだいこん、Ａを加えて炒め、天日塩、こしょうで味をととのえる。

6月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です！



生の“きくらげ”です。豊川市で元気に楽しく栽培してます！栄養満点！美味しさ満点！



豊川市牧野町
喚田（よびた）　恵子（けいこ）さんです。

©いなりんず

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