



令和6年 7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	
1 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	とうがんのみそ汁	とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ 白みそ		にんじん はねぎ	とうがん			
	えだ豆コロッケ				えだ豆 たまねぎ		じゃがいも さとう 小麦粉 小麦粉 でんぷん	油
	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
2 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	白玉汁	とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ		白玉ふ	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが		さとう でんぷん	
	ごまあえ ④ミニゼリー(蒲郡みかん)			にんじん	キャベツ みかん果汁		さとう	すりごま
3 水	ナン 牛乳		牛乳				ナン	
	キーマカレー	ぶた肉		にんじん 赤ピーマン ピーマン 冷凍トマト	たまねぎ エリンギ			油
	ウインナーソーセージ(④2こ・⑤3こ)	ウインナーソーセージ						
	やさしいソテー			にんじん	キャベツ コーン			油
4 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	ユッケジャンスープ	牛肉 赤みそ 白みそ		にんじん いら	だいこん 干しいたけ もやし たまねぎ		でんぷん	油
	はるまき	ぶた肉		にんじん いら	エリンギ もやし キャベツ		でんぷん さとう 小麦粉	油
	海そうサラダ	塩中華ドレッシング			コーン キャベツ こんにゃく寒天			塩中華ドレッシング
5 金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	きらきらすまし	ほし型かまぼこ とうふ		にんじん オクラ	たまねぎ たけのこ えのきたけ			
	ほし型ハンバーグ	とり肉 ぶた肉		トマトペースト	たまねぎ しょうがペースト にんにくペースト		さとう でんぷん	油
	三色炒め たなばたゼリー			にんじん こまつな	もやし ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁			油 油
8 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	米粉のハヤシライス	ぶた肉 豆乳		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも	油
	オムレツ	鶏卵					さとう でんぷん	油
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ			油
9 火	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごはん 大麦	
	わかめスープ	なるとまき 冷凍とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ 干しいたけ			
	ビビンバ(肉)	牛肉			にんにく		さとう でんぷん	油
	ビビンバ(やさい) フローズンヨーグルト			にんじん チンゲンサイ	大豆もやし にんにく		さとう	いりごま 油
10 水	くろロールパン 牛乳		牛乳				くろロールパン	
	サマースープ			トマト かぼちゃ	たまねぎ コーン むきえだ豆			油
	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 小麦粉 さとう 小麦粉 コーンフラワー	油
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ		じゃがいも	油
11 木	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 きくらげ		はるさめ さとう	油
	えびしゅうまい(④2こ・⑤3こ)	えび たら		にんじん	たまねぎ		パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油
	すいか				すいか			
12 金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	けんちん汁	とうふ		にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく 干しいたけ			油
	とり肉のあま酢あんかけ	とり肉					さとう でんぷん	
	夏やさいと大豆のサラダ アーモンド小魚	ごまドレッシング 水煮大豆		グリーンアスパラガス	きゅうり コーン			ごまドレッシング アーモンド
16 火	冷やし白玉うどん 牛乳	うどんつゆ	牛乳				冷やし白玉うどん	
	肉どうふ	ぶた肉 冷凍とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ こんにゃく		さとう でんぷん	油
	ミニちくわのいそべ揚げ (④1・2年1こ・その他2こ)	たら	あおさ				さとう 小麦粉 でんぷん	油
	赤しそあえ			赤しそ粉	キャベツ きゅうり			
17 水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	マーボーなす	ぶた肉 赤みそ		にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なす		さとう でんぷん	油
	ぎょうざ(④2こ・⑤3こ)	ぶた肉		いら	キャベツ たまねぎ にんにく		パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん	油
	冷凍みかん				みかん			
18 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	かきたま汁	とうふ 液卵		にんじん	たまねぎ 干しいたけ		でんぷん	
	さばの煮付け	さば			しょうが		さとう でんぷん	
	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]	

●献立表の④は小学校、⑤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

とり肉のあま酢あんかけ

〈材料(4人分)〉

- ・とりむね肉 … 50g×4 (200g)
- ・酒 …………… 小さじ1/2
- ・食塩 …………… 小さじ1/4
- ・こしょう …… 少々
- ・サラダ油 …… 適量

- ・さとう …………… 大さじ1
- ・しょうゆ ……… 大さじ1/2
- ・米酢 …………… 大さじ1/2
- ・でんぷん ……… 小さじ1/3

〈作り方〉

- ①とりむね肉にAの調味料をかけてもみこみ、下味をつける。
- ②Bの調味料で甘酢あんをつくる。
- ③フライパンにサラダ油をひいて、①を焼く。
- ④焦げ目がつき火が通ったら、甘酢あんをかける。

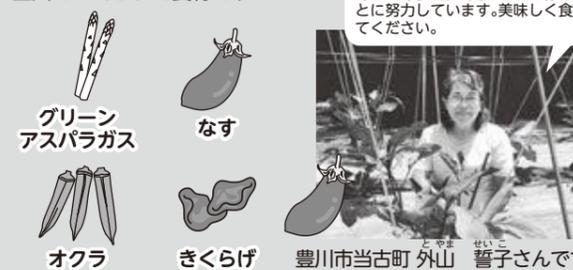
朝ごはんでは体の調子スイッチON!!



やさいやくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため、体調が崩れやすくなります。朝ごはんにはやさいやくだものを食べる習慣を身につけて、体の調子を整えるスイッチを「ON」にしましょう。

7月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です!



ナスの栽培は暑い時期の収穫や栽培管理、重労働もあり大変です。美味しく、見た目の良いものを作ることには努力しています。美味しく食べてください。

豊川市当古町 外山 誓子さんです。



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