



令和6年 9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	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		
		とうがんのカレースープ	まぐろ水煮		にんじん はねぎ	たまねぎ とうがん			
		さといもコロッケ	とり肉				さといも さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	油	
		やさいサラダ	コーンドレッシング			キャベツ きゅうり コーン		コーンドレッシング	
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		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 たけのこ たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	さとう	油	
		もち麦入りはんぺん(㊤2こ・㊤3こ)	たら いとより				もち麦 でんぷん さとう	油	
		ひじきと大豆の煮付け	水煮大豆 冷凍油揚げ	ひじき	にんじん	れんこん	さとう	油	
5	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ゆばのすいもの	とうふ ゆば		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ			
		にしんの塩焼き	にしん						
		ごまあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	すりごま	
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		みそ汁	とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ		はねぎ	だいこん たまねぎ なす			
		ささみ青じそ梅肉フライ	とり肉		青じそ	梅ペースト	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油	
		れんこんのおかか炒め	花かつお		にんじん さやいんげん	れんこん エリンギ	さとう	油	
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		いりどり	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 干しいたけ	さといも さとう	油	
		さけの銀紙焼き	さけ			だいこん	さとう でんぷん		
		きゅうりの塩こんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり しょうが			
10	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		冷やし白玉うどん： 冷やし白玉うどんに かき揚げをのせ、うどん つゆをかけて食べ ましょう。
		ぶた肉とやさいの炒め煮	ぶた肉 揚げはん		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ キャベツ	さとう でんぷん	油	
		かき揚げ			にんじん こまつな	たまねぎ	小麦粉 でんぷん コーンフラワー	油	
		なし				なし			
11	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)	ぶた肉 とり肉 たら			たまねぎ	でんぷん パン粉 さとう 小麦粉	油	
		ボイルもやし				もやし			
12	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		
		米粉のチキンカレーライス	とり肉 豆乳		にんじん	たまねぎ むきえだ豆	じゃがいも	油	
		ごぼうサラダ	マヨネーズドレッシング		にんじん	ごぼう コーン		マヨネーズドレッシング	
		福神漬			しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり なた豆 しょうが	さとう		
13	金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん さとう		
		ふ玉汁	とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ	白玉ふ		
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油	
		ボイルキャベツ	パックソース			キャベツ			
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		お月見献立 豊川産青じその日 月見ゼリー：学校配送
		さといものみそ汁	白みそ 赤みそ		にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ	さといも		
		うさぎ型ハンバーグの青じそソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマトペースト 青じそ	たまねぎ にんにくペースト しょうがペースト	さとう でんぷん	油	
		やさい炒め			チンゲンサイ	コーン キャベツ		油	
18	水	月見ゼリー		寒天		みかん果汁 レモン果汁	さとう	油	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		はるさめスープ			にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ 干しいたけ	はるさめ		
		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	
19	木	中華サラダ	塩中華ドレッシング		にんじん こまつな	もやし		塩中華ドレッシング	
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		
		トマトスープ	とり肉		冷凍トマト パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ		油	
		かぼちゃグラタン	豆乳 おから 大豆粉		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも 米粉 さとう	油	
20	金	ツナとコーンのソテー	まぐろ水煮			むきえだ豆 コーン		油	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		白みそ汁	とうふ 冷凍油揚げ 白みそ		はねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
		とり肉の風味揚げ	とり肉			にんにく おろししょうが	米粉	油	
24	火	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		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		肉じゃが	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	
		ミニちくわのいそべ揚げ(㊤1、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	
25	水	キャベツ炒め			にんじん	キャベツ		油	ぶたキムチ丼：ごはん にぶたキムチ丼の具を のせて食べましょう。
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		うずらたまごスープ	なるとまき うずらたまご		にんじん はねぎ	たまねぎ コーン		油	
		ぶたキムチ丼 【キムチ】	ぶた肉		にんじん こまつな 【にんじん】	キムチ にんにく 切り干しだいこん 【はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが】	【さとう】	油 いりごま	
26	木	冷凍みかん				みかん			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		五目きんぴら	揚げはん		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく	さとう	油	
		いわしのうめ煮	いわし			梅肉	さとう でんぷん		
27	金	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】		
		クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン		
		米粉のコーンクリームスープ	豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン	じゃがいも	油	
		とり肉のトマトソースかけ	とり肉		冷凍トマト パジル		さとう		
30	月	フルーツカクテル 【ぶどうゼリー】				りんごレトルト パインレトルト ぶどうゼリー 【ぶどう果汁】	【さとう】		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		じゃがいものたまごとじ	カットウインナー 液卵		にんじん	たまねぎ むきえだ豆	じゃがいも さとう		
		レバー入りつくね(㊤2こ・㊤3こ)	とり肉 とり皮 とりレバー			たまねぎ	でんぷん さとう 米粉/パン粉	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 コーン きゅうり		ごまドレッシング	
		かんそう小魚		かたくちいわし			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

ぶたキムチ丼

〈材料(4人分)〉 〈作り方〉
・サラダ油 …………… 小さじ1/2 ・切り干しだいこん …………… 8g ①ぶたもも肉に酒をふっておく。
・にんにく(みじん切り) …… 4g (もどして2cm) ②フライパンにサラダ油、にんにくを入れて熱し、
・ぶたもも肉 …………… 160g ・こまつな(1cm) …………… 40g ③④ぶたもも肉を入れて炒め、色が変わったら、
・酒 …………… 小さじ1 ⑤⑥にんじんを加えて少しやわらかくなるまで炒める。
・にんじん(せん切り) …… 60g A ⑦⑧キムチ、切り干しだいこん、こまつなを加えて
・キムチ …………… 60g ⑨しょうゆ …………… 少々 炒める。
⑩Aを入れて味をととのえ、いりごまを加えて
いりごま …………… 4g 仕上げる。

9月の「豊川産〇〇の日」
豊川でつくられた食材です！



青じそ

大葉(青じそ)を
食べて夏バテを
防止しましょう。



豊川市二葉町 白井 良直さんです。



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
ページをご覧ください。



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です