



令和6年 10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	主な食品とその動き						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	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい(㊶2こ・㊶3こ) ポイルもやし	ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉 とり肉 たら	牛乳	はねぎ	おろししょうが たまねぎ たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん でんぶん パン粉 さとう 小麦粉	油	
2	水	ごはん 牛乳 五目汁 いわしのかば焼き丼 しんこあえ 【たくあん漬】	こうや豆腐 冷凍油揚げ かまぼこ いわし	牛乳	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう おろししょうが キャベツ きゅうり たくあん漬 【だいこん】	ごはん さとう でんぶん	油	いわしのかば焼き丼: ごはんにいわしのか ば焼きをのせて食 べましょう。
3	木	レーズンロールパン 牛乳 ミネストローネ やさしいグラタン ツナとえだ豆のソテー	ベーコン 豆乳 おから 大豆粉 まぐろ油漬	牛乳	冷凍トマト ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ コーン エリンギ むきえだ豆	レーズンロールパン じゃがいも 米粉 さとう	油 油 油	
4	金	ごはん 牛乳 タケジャンスープ はるまき 海そうサラダ	とり肉 赤みそ 白みそ ぶた肉	牛乳	にんじん にら にんじん にら	大豆もやし 干しいたけ たまねぎ 根深ねぎ エリンギ もやし キャベツ コーン キャベツ こんにゃく寒天	ごはん でんぶん でんぶん さとう 小麦粉	油 油 たまねぎドレッシング	
7	月	ごはん 牛乳 やさいのうま煮 たら銀紙焼き ミニトマト(2こ) 白玉うどん 牛乳	揚げはん たら みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう さとう でんぶん		
8	火	きつねうどん 大学いも キャベツ炒め	とり肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ キャベツ	白玉うどん でんぶん さつまいも さとう	油 黒ごま 油	
9	水	ごはん 牛乳 はるさめの炒め煮 ぎょうざ(㊶2こ・㊶3こ) だいこんのあえもの ごはん 牛乳	ぶた肉 ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり だいこん にんにく	ごはん はるさめ さとう パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 油	
10	木	すきやき 厚焼きたまご もやし炒め	牛肉 冷凍生揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん	おろししょうが こんにゃく たまねぎ はくさい 根深ねぎ もやし	ごはん さとう さとう でんぶん	油 油 油	
11	金	ごはん 牛乳 煮みそ 大豆と小魚のごまがらめ 【小魚】 みかん	揚げはん 赤みそ 水煮大豆	牛乳 小魚 【かたくちいわし】	にんじん さやいんげん	だいこん れんこん こんにゃく	ごはん さといも さとう 米粉 さとう 【さとう でんぶん】	油 いりごま	
15	火	ごはん 牛乳 やさいスープ 米粉のほきフライ カラフルケチャップソテー	ベーコン ほき	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい エリンギ キャベツ コーン	ごはん 米粉 さとう	油 油 油	
16	水	ごはん 牛乳 なめこ汁 愛知県産食材入り肉団子(㊶2こ・㊶3こ) 赤しそあえ 米粉のかぼちゃマフィン	冷凍とうふ 赤みそ とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆	牛乳	はねぎ	たまねぎ だいこん なめこ れんこん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ かぼちゃペースト	ごはん さといも さとう でんぶん さとう 米粉	油 油	米粉のかぼちゃ マフィン:学校配送
17	木	ロールパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー ウインナーソテー フルーツミックス 【いちごゼリー】	とり肉 豆乳 カットウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ パインレトルト りんごレトルト いちごゼリー 【いちごペースト】	ロールパン じゃがいも 【さとう】	油 油	
18	金	ごはん 牛乳 とうふの中華スープ煮 青じそ入りガパオライス みかん	冷凍とうふ ベーコン なるとまき とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 青じそ	もやし たけのこ むきえだ豆 きくらげ にんにく たまねぎ キャベツ みかん	ごはん でんぶん	油 油	愛知を食べる学校給食の日 豊川産きくらげ・青じその日 青じそ入りガパオライス: ごはんに青じそ入りガパ オライスの具をのせ、ま ぜながら食べましょう。
21	月	ごはん 牛乳 けんちん汁 とり肉のあま酢あんかけ ひじきの煮付け ㊶黒いり大豆	冷凍とうふ とり肉 冷凍油揚げ 黒大豆	牛乳	にんじん はねぎ にんじん	だいこん 干しいたけ こんにゃく	ごはん さとう でんぶん さとう	油	
22	火	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトサラダ りんご	ぶた肉	牛乳	にんじん 冷凍トマト	たまねぎ むきえだ豆 コーン りんご	ソフトめん じゃがいも	油 マヨネーズドレッシング	
23	水	ごはん 牛乳 かきたま汁 かつおのおかか煮 きゅうりあえ 【きゅうり漬】	冷凍とうふ 液卵 かつお かつおぶし	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり きゅうり漬 【きゅうり】	ごはん コーヒー糖 でんぶん さとう でんぶん 【さとう】		
24	木	麦ごはん 牛乳 米粉のカレーライス コーンサラダ 福神漬	ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん うり 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 さとう	油 コーンドレッシング	
25	金	ごはん 牛乳 白みそ汁 和風コロッケ くり入りそぼろ丼	生揚げ 白みそ とり肉	牛乳	はねぎ にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ れんこん むきえだ豆 コーン	ごはん じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉 でんぶん さとう	油 くり	くり入りそぼろ丼:ご はんにくり入りそぼ ろ丼の具をのせて食 べましょう。
28	月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 れんこんハンバーグ やさしい炒め お米のみかんパバロア	冷凍油揚げ ぶた肉 とり肉 牛肉	牛乳	にんじん はねぎ にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ れんこん たまねぎ もやし みかんレトルト みかん果汁	でんぶん パン粉 でんぶん さとう さとう 米粉	油	お米のみかん/パバロア: 学校配送
29	火	ごはん 牛乳 生揚げのたまごとじ ささみカツ 和風サラダ	冷凍生揚げ 液卵 とり肉	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ たけのこ 干しいたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも 米粉 さとう でんぶん	油 和風ドレッシング	
30	水	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ ミニトマト(2こ) 角チーズ	なるとまき とうふ 牛肉	牛乳 わかめ	はねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく 大豆もやし	ごはん 大麦 さとう でんぶん	油 いりごま	ビビンバ:麦ごはん にビビンバの具をの せ、まぜながら食べま しょう。
31	木	ごはん 牛乳 五目きんぴら あじ入りが焼き 柿	ぶた肉 揚げはん あじ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	おろししょうが たけのこ ごぼう こんにゃく たまねぎ ごぼう たけのこ 柿	ごはん さとう でんぶん さとう	油 油	豊川産柿の日

- 献立表の㊶は小学校、㊶は中学校です。
●太字は愛知県で作られた食品です。
●都合により献立及び食品を変更する場合があります。
- 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。
●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。

給食レシピの紹介

ツナとえだ豆のソテー

〈材料(4人分)〉

・サラダ油 …………… 小さじ1/2 ・まぐろ油漬(油切り) …………… 60g
・にんじん(さいのめ切り) …20g ・塩 …………… 少々
・エリンギ(せん切り) …………… 40g ・こしょう …………… 少々
・むきえだ豆 …………… 80g

〈作り方〉

①フライパンに油をひき、にんじんを炒める。
②エリンギとむきえだ豆、ほぐしたまぐろ油漬を順に加えて炒める。
③塩とこしょうで味を整えて仕上げる。

10月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です！

柿

きくらげ

青じそ

1年かけて苦勞して栽培した柿ができた時が一番嬉しい。栄養豊富な柿を美味しく味わってほしい。

豊川市水沢町
みずの 水野 吉章さんです。

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でご覧いただけます。

毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です