



令和6年 10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	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 マヨネーズドレッシング		
2	水	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 豆乳	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	ごはん でんぷん パン粉 でんぷん さとう さとう 米粉	油	お米のみかんパバロア： 学校配送
3	木	ごはん 牛乳 タッゲジャンスー 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 でんぷん でんぷん さとう 小麦粉 たまねぎドレッシング	油	
4	金	ごはん 牛乳 やさいのうま煮 たらの銀紙焼き ミニトマト(2こ)	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 でんぷん		
7	月	ごはん 牛乳 なめこ汁 愛知県産食材入り肉団子(㊥2こ・㊥3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 豆乳 大豆粉	牛乳	はねぎ 赤しそ粉	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 でんぷん さとう 米粉	油	米粉のかぼちゃ マフィン:学校配送
8	火	ごはん 牛乳 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 でんぷん	油	
9	水	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 みかん	ごはん さといも さとう 米粉 さとう 【さとう でんぷん】	油	いりごま
10	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	
11	金	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	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 コーンドレッシング	油	
15	火	白玉うどん 牛乳 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 でんぷん さつまいも さとう	油	油 黒ごま
16	水	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 ㊥黒いり大豆	冷凍とうふ とり肉 冷凍油揚げ 黒大豆	牛乳 ひじき	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 でんぷん さとう	油	
17	木	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 でんぷん	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。
18	金	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】	こうやどうふ 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 でんぷん 【さとう】	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。
21	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ しゅうまい(㊥2こ・㊥3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 でんぷん でんぷん パン粉 さとう 小麦粉	油	油
22	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 でんぷん	油	和風ドレッシング
23	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 ミニトマト	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 でんぷん	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。
24	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	
25	金	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	ごはん 米粉 さとう	油	油 油
28	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら あじ入りさんが焼き 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 でんぷん さとう	油	油 豊川産柿の日
29	火	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 でんぷん 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。
30	水	ごはん 牛乳 はるさめの炒め煮 ぎょうざ(㊥2こ・㊥3こ)	ぶた肉 ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	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 でんぷん さとう	油	油 油
31	木	だいごんのあえもの 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】	㊥コーヒー糖 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 でんぷん さとう でんぷん 【さとう】		

- 献立表の㊥は小学校、㊥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年かけて苦労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。

豊川市金沢町
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