



令和6年 11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	金	ごはん 牛乳 肉じゃが けんちんしのだ ミニトマト(2こ)		ぶた肉 とうふ 油揚げ たら	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん にんじん ミニトマト	おろししょうが こんにゃく たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう さとう でんぶん	油 油	豊川産ミニトマトの日
5	火	ごはん 牛乳 ぶた汁 さつまいもコロッケ 切り干しだいごんのソース炒め		ぶた肉 とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ	牛乳	はねぎ	たまねぎ だいこん	ごはん さつまいも パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん	油 油	
6	水	くろロールパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 【ミートボール】 コーングラタン ツナとやさいのソテー		水煮大豆 ミートボール 【ぶた肉 牛肉 とり肉】 おから 豆乳 大豆粉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん 冷凍トマト にんじん	たまねぎ むきえだ豆 マッシュルーム 【たまねぎ】 コーン たまねぎ にんにく キャベツ	くろロールパン じゃがいも さとう 【パン粉 でんぶん】 マッシュポテト 米粉 さとう	油 【油】 油 油	
7	木	ごはん 牛乳 すまし汁 カミカミとりだいこん みかん		かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん みつば にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ だいこん むきえだ豆 みかん	ごはん 米粉 さとう	油	
8	金	麦ごはん 牛乳 米粉のハヤシライス オムレツ コールスローサラダ		ぶた肉 豆乳 鶏卵 コールスロードレッシング	牛乳	にんじん 冷凍トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	ごはん 大麦 じゃがいも さとう でんぶん	油 油 コールスロードレッシング	
11	月	ごはん 牛乳 やさいスープ とうふハンバーグのワインソースかけ カラフルソテー		ベーコン とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	パセリ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ コーン たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも パン粉 でんぶん さとう	油 油	
12	火	ソフトめん 牛乳 米粉のカレーソース えびカツ フレンチサラダ		ぶた肉 豆乳 えび たら フレンチドレッシング	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ソフトめん じゃがいも でんぶん パン粉 小麦粉 フレンチドレッシング	油 油 油	
13	水	ごはん 牛乳 中華スープ ぶた肉のオイスターソース炒め りんご アーモンド小魚		なるとまき とうふ ぶた肉	牛乳 わかめ	はねぎ チンゲンサイ	たまねぎ コーン たけのこ りんご	ごはん さとう でんぶん	油 油 アーモンド	
14	木	ごはん 牛乳 いりどり あじフライ ボイルキャベツ		とり肉 あじ パックソース	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく 干しいたけ たけのこ れんこん キャベツ	ごはん さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう	油 油	
15	金	ごはん 牛乳 チャプチェ かに玉 もやし炒め ヨーグルト		ぶた肉 鶏卵 かに	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	にんにく たけのこ たまねぎ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ しいたけ もやし	ごはん はるさめ さとう さとう でんぶん	油 油 油	ヨーグルト:学校配送
18	月	ごはん 牛乳 だいごんのそばろ煮 うの花はんぺん(㊤2こ・㊤3こ) れんこんのごま炒め		ぶた肉 冷凍生揚げ たら いとより おから	牛乳	にんじん はねぎ にんじん にんじん さやいんげん	おろししょうが こんにゃく しめじ だいこん たけのこ たまねぎ れんこん	ごはん さとう でんぶん さとう さとう	油 油 油 油 いりごま すりごま	
19	火	麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(㊤2こ・㊤3こ) もやしのナムル		ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉	牛乳	はねぎ にら ほうれんそう	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし にんにく	ごはん 大麦 さとう でんぶん パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 油	
20	水	愛知の米粉入りパン 牛乳 かぶの豆乳クリーム煮 メンチカツ フルーツポンチ 【白玉だんご】		とり肉 豆乳 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ かぶ たまねぎ パインレトルト ももレトルト	愛知の米粉入りパン さとう パン粉 小麦粉 でんぶん 白玉だんご 【米粉 さとう】	油 油	
21	木	ごはん 牛乳 きのこ汁 さばのみそ煮 お好みあえ 【福神漬】 くりまんじゅう		とり肉 冷凍油揚げ さば みそ	牛乳	にんじん 【しそ】	たまねぎ しいたけ エリンギ しめじ 根深ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬 【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 でんぶん さとう 【さとう】 さとう 手亡豆 ライマメ マロンペースト 小麦粉	油	くりまんじゅう:学校 配送
22	金	ごはん 牛乳 細切りやさいの炒め煮 さといものそばろあんかけ みかん		赤みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ たまねぎ こんにゃく 干しいたけ おろししょうが おろししょうが みかん	ごはん さとう さといも さとう でんぶん	油 油	
26	火	白玉うどん 牛乳 みそ煮込みうどん いなりずし 青菜あえ 【なめしの素】 ㊤角チーズ		とり肉 かまぼこ 赤みそ 油揚げ 【かつおぶし】	牛乳 角チーズ	にんじん なめしの素 【青菜】	えのきたけ はくさい 根深ねぎ キャベツ きゅうり	白玉うどん さとう でんぶん 米 さとう 【さとう】	油	いなりずし:郷土料理
27	水	ごはん 牛乳 かきたま汁 キャベツ入りつくね ごぼうサラダ	ココア糖 	とうふ 液卵 とり肉 かつおぶし ごまドレッシング	牛乳	にんじん 青じそ にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが ごぼう コーン きゅうり	ごはん ココア糖 でんぶん でんぶん さとう ごまドレッシング	油 油	豊川産青じその日
28	木	ごはん 牛乳 白みそ汁 いわしのうめ煮 きゅうりの塩こんぶあえ 【塩こんぶ】		冷凍油揚げ 白みそ いわし	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん 梅肉 きゅうり キャベツ しょうが	ごはん じゃがいも さとう でんぶん 【さとう】	油	
29	金	ごはん 牛乳 いなか汁 ちくわの青じそ揚げ(㊤1・2年1こ・その他2こ) ごまあえ なっとう		冷凍油揚げ ちくわ 大豆	牛乳	にんじん はねぎ 青じそフレーク にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ こんにゃく はくさい	ごはん 米粉 さとう さとう	油 すりごま	なっとう:学校配送

●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

れんこんのごま炒め

〈材料(4人分)〉 小さじ1/2
・ごま油 …… 小さじ1/2
・れんこん(いちょう切り) ……120g
・にんじん(いちょう切り) …… 20g
・さやいんげん(1cm) …… 20g
・いりごま …… 小さじ1
・すりごま …… 小さじ1

〈作り方〉
①フライパンにごま油を入れて熱し、れんこん、にんじんを入れてよく炒める。
②れんこん、にんじんがやわらかくなったのを確認し、Aの調味料を入れて炒め、さやいんげんを加える。
③いりごま、すりごまを入れて香りを出して仕上げる。

A
・さとう …… 小さじ1
・しょうゆ …… 大さじ1/2
・みりん …… 小さじ1/2
・和風だし …… 小さじ1/2

11月の「豊川産〇〇の日」
豊川でつくられた食材です！



青じそは栄養満点です！一生懸命作ったので、たくさん食べてください



毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です