



令和6年 12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	
2 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	すきやき	牛肉 冷凍生揚げ		にんじん	おろししょうが たまねぎ こんにゃく はくさい 根深ねぎ	さとう	油	
	厚焼きたまご	鶏卵				さとう でんぷん	油	
	切り干しだいごんのサラダ	ごまドレッシング			コーン 切り干しだいごん きゅうり		ごまドレッシング	
3 火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	とんこつしょうゆラーメン	ぶた肉 なんとまき		にんじん はねぎ	にんにく たまねぎ はくさい	でんぷん	油	
	はるまき	ぶた肉		にんじん にら	エリンギ もやし キャベツ	でんぷん さとう 小麦粉	油	
	もやし炒め			にんじん	もやし		油	
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	石狩汁	さけ 赤みそ 白みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいも		
	だいごんとぶた肉のスタミナ煮	ぶた肉		にんじん さやいんげん	にんにく だいごん	さとう でんぷん	油	
	みかん				みかん			
5 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	マーボー豆腐	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		
	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 さとう 小麦粉 でんぷん	油		
	ポイルもやし	パックしょうゆ		もやし				
6 金	麦ごはん はっこう乳		はっこう乳			ごはん 大麦		はっこう乳:学校配送
	米粉のカレースープ	まぐろ水煮		にんじん	たまねぎ コーン エリンギ むきえだ豆			
	フライドチキン	とり肉			にんにく	米粉	油	
	やさいソテー			にんじん	キャベツ		油	
9 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	煮みそ	揚げはん 赤みそ		にんじん さやいんげん	だいごん こんにゃく おろししょうが	さといも さとう		
	いかの天ぷら	いか				小麦粉 でんぷん	油	
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	さとう	すりごま	
10 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いりどり	とり肉 揚げはん		にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ こんにゃく れんこん たけのこ	さとう	油	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
	三色なます			にんじん	だいごん きゅうり	さとう		
11 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		いなりビビンバ:麦ごはんにいなりビビンバの具をのせ、まぜながら食べましょう。
	わかめスープ	なんとまき とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ			
	いなりビビンバ	ぶた肉 牛肉 冷凍油揚げ		にんじん にら	にんにく 大豆もやし	さとう	油 いりごま	
	りんご				りんご			
12 木	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		豊川産ミニトマトの日
	米粉のホワイトシチュー	とり肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	油	
	ウインナーソテー	カットウインナー		パセリ	キャベツ		油	
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト				
13 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	肉だんごとはくさいのスープ 【肉だんご】	肉だんご 【牛肉 ぶた肉 とり肉】		にんじん はねぎ	だいごん 干しいたけ はくさい 【たまねぎ】	【パン粉 でんぷん】	【油】	
	わかさぎのから揚げ	パックソース	わかさぎ		キャベツ	米粉 でんぷん	油	
	ポイルキャベツ							
㊤角チーズ			角チーズ					
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	みそ汁	冷凍生揚げ 赤みそ	はねぎ	たまねぎ だいごん しいたけ				
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉 でんぷん	油	
	ひじきと大豆のサラダ	和風ドレッシング 水煮大豆	ひじき		コーン きゅうり		和風ドレッシング	
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	はるさめスープ			にんじん にら	もやし 干しいたけ はくさい	はるさめ	油	
	ぶた肉のしょうが炒め	ぶた肉			おろししょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく	さとう でんぷん	油	
	みかん				みかん			
18 水	かんそう小魚		かたくちいわし			さとう		冬至の日献立
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	五目汁	とり肉		にんじん かぼちゃ はねぎ	だいごん 干しいたけ	さとう		
	さばのゆずみそ煮	さば みそ			ゆず果汁 しょうが	さとう		
19 木	れんこんのごま炒め			さやいんげん	れんこん エリンギ	さとう	油 すりごま いりごま	てりやきハンバーガー: パンに、てりやきハン バーグとキャベツソ テーをはさんで食べ ましょう。
	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチパンズパン		
	コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ	じゃがいも	油	
	てりやきハンバーガー (てりやきハンバーグ ／キャベツソテー)	とり肉 ぶた肉			たまねぎ キャベツ	さとう でんぷん	油 油	
20 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	おでん	ちくわ うずらたまご	角切りこんぶ	にんじん	だいごん こんにゃく	さといも		
	たらの銀紙焼き	たら みそ				さとう でんぷん		
	赤しそあえ			赤しそ粉	キャベツ きゅうり			

●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

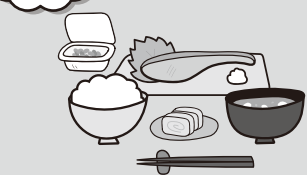
フライドチキン

〈材料(4人分)〉
・とりむね肉…………… 50g×4(200g)
A { ・酒 …………… 小さじ1
・食塩 …………… 小さじ1/4
・にんにく(すりおろす) …………… 小さじ1/4
・米粉 …………… 20g
・揚げ油 …………… 適量

〈作り方〉
①とりむね肉にAをもみこみ、下味をつける。
②①に米粉をまぶし、余分な粉を落とす。
③揚げ油を180度に熱し、②を入れて揚げる。

元気の
もと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



私たちの脳や体は、眠っている間にも動き
続けており、朝起きた時にはエネルギーが不
足している状態です。朝ごはんを食べること
で、眠っている間に下がっていた体温が上が
り、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を
元気に活動するための準備が整います。



朝ごはん、で、目覚ましスイッチをオン!



頭(脳)の
スイッチ

やる気や集中
力を高め、学
習能力を向上
させる。



体の
スイッチ

元気に活動で
きるようになり、
体力や運動能力
を向上させる。



おなかの
スイッチ

胃や腸が動き
出し、おなか
がすっきりする。

12月の「豊川産〇〇の日」 豊川でつくられた食材です!

頑張って美味しいミニトマトを
作っています。ミニトマトを食
べて元気に学校生活を送って
ください。



ミニトマト



豊川市大崎町 金江 遼真さんです。



いなりん



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
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