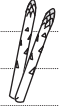
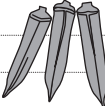




令和7年 7月分献立表



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／体をつくる		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	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		
		肉豆腐		ぶた肉 冷凍とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ こんにゃく	さとう でんぶん	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 でんぶん	油	
		赤しそあえ				赤しそ粉	キャベツ きゅうり			
2	水	ごはん 牛乳			牛乳			ごはん		豊川産なすの日
		マーボーなす		ぶた肉 赤みそ		にんじん はねぎ	おろししょうが にんにく たまねぎ なす	さとう でんぶん	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 でんぶん さとう 小麦粉	油	
		冷凍みかん					みかん			
3	木	ごはん 牛乳			牛乳			ごはん		豊川産グリーンアスパラガスの日
		けんちん汁		冷凍とうふ		にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく 干しいたけ		油	
		とり肉のあま酢あんかけ		とり肉				さとう でんぶん		
		夏やさいと大豆のサラダ		ごまドレッシング	水煮大豆		グリーンアスパラガス	きゅうり コーン		
4	金	アーモンド小魚			かたくちいわし			さとう でんぶん	アーモンド	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		とうがんのみそ汁	冷凍とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ 白みそ		にんじん はねぎ	とうがん				
		えだ豆コロッケ				えだ豆 たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん パン粉 小麦粉	油		
7	月	切り干しだいいこんの煮付け		揚げはん		にんじん さやいんげん	切り干しだいいこん	さとう		豊川産オクラの日 たなばた献立 たなばたゼリー:学校配送
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		きらきらすまし		ほし型かまぼこ 冷凍とうふ		にんじん オクラ	たまねぎ たけのこ えのきたけ			
		ほし型ハンバーグ	とり肉 ぶた肉		トマトペースト	たまねぎ にんにくペースト しょうがペースト	さとう でんぶん	油		
8	火	三色炒め				にんじん こまつな	もやし		油	
		たなばたゼリー		寒天		レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	さとう	油		
		くろロールパン 牛乳		牛乳			くろロールパン			
		サマースープ			トマト かぼちゃ	たまねぎ コーン むきえだ豆		油		
9	水	キャベツ入りメンチカツ		牛肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 コーンフラワー	油	
		ジャーマンポテト		ベーコン	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		米粉のハヤシライス	ぶた肉 豆乳		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油		
10	木	オムレツ		鶏卵				でんぶん さとう	油	
		キャベツソテー			にんじん	キャベツ		油		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ユッケジャンスープ	牛肉 赤みそ 白みそ		にんじん にら	だいこん 干しいたけ もやし たまねぎ	でんぶん	油		
11	金	はるまき		ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん さとう 小麦粉	油	
		海そうサラダ	塩中華ドレッシング	ひじき		コーン キャベツ こんにゃく寒天		塩中華ドレッシング		
		ごはん 牛乳	コーヒー糖		牛乳		ごはん コーヒー糖			
		ぶ玉汁		冷凍とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ	白玉ふ		
14	月	いわしのしょうが煮		いわし			しょうが	さとう でんぶん		豊川産きくらげの日
		ごまあえ			にんじん	キャベツ	さとう	すりごま		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		チャプチェ		ぶた肉		にんじん ピーマン	にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ	はるさめ さとう パン粉 でんぶん さとう 小麦粉	油	
15	火	えびしゅうまい(㊤2こ・㊤3こ)		えび たら			たまねぎ	さとう 小麦粉	油	ぶどうゼリー:学校配送
		すいか					すいか			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		かきたま汁	冷凍とうふ 液卵		にんじん	たまねぎ 干しいたけ	でんぶん			
16	水	さばの煮付け		さば			しょうが	さとう でんぶん		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。 フローズンヨーグルト: クラス配送
		きゅうりあえ [きゅうり漬]				キャベツ きゅうり きゅうり漬 [きゅうり]	[さとう]			
		ぶどうゼリー				ぶどう果汁	さとう			
		麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦			
17	木	わかめスープ		なるとまき 冷凍とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ 干しいたけ			キーマカレー:ナンに キーマカレーをつけ て食べましょう。
		ビビンバ(肉)	牛肉			にんにく	さとう でんぶん	油		
		ビビンバ(やさい)			にんじん チンゲンサイ	大豆もやし にんにく	さとう	油 いりごま		
		フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト						
17	木	ナン 牛乳			牛乳			ナン		
		キーマカレー	ぶた肉		にんじん 赤ピーマン ピーマン 冷凍トマト	たまねぎ エリンギ		油		
		ウインナーソーセージ (㊤2こ・㊤3こ)	ウインナーソーセージ							
		やさいソテー			にんじん	キャベツ コーン		油		

●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。 ●太字は愛知県産の予定です。
●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

キーマカレー

- 〈材料(4人分)〉――
- ・サラダ油 …………… 小さじ1

・ぶた肉(ひき肉) …………… 100g

A・赤ぶどう酒 …………… 大さじ1/2

こしょう …………… 少々

・にんじん(みじん切り) …… 80g

・たまねぎ(みじん切り) …… 240g

・エリンギ(みじん切り) …… 40g

・赤ピーマン(みじん切り) … 10g

・ピーマン(みじん切り) …… 10g

・トマト(さいのめ切り) …… 80g

・ローストオニオン …………… 4g

・洋風だし …………… 小さじ2

ソース …………… 小さじ2

B・米粉のカレールウ ……… 12g

米粉のカレールウ(甘口) 40g

・カレー粉 …………… 少々

・ケチャップ …………… 大さじ1強
- 〈作り方〉――
- ①ぶたひき肉にAの調味料で下味をつけ、サラダ油で炒める。
- ②にんじん、たまねぎ、エリンギ、赤ピーマン、ピーマンを加え、炒める。
- ③トマト、ローストオニオン、洋風だしを入れ、煮込む。
- ④Bの調味料を入れてさらに煮込む。

朝ごはんて脳の目覚ましスイッチON!!

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。

人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。朝ごはんを抜き、昼ごはんまでなにも食べないと、脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなります。

朝ごはんから、ごはんやパンなど主食をしっかり食べて、脳の目覚ましスイッチを「ON」にしましょう。



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

7月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です！



今が一番おいしい旬のアスパラガス。栄養たっぷりのアスパラガスを食べ、夏に負けずに勉強を頑張ってください。

豊川市三上町
下谷 由紀子さんです。



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。