



令和7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	主な食品とその働き						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	水	ごはん 牛乳 煮みそ 愛知県産食材入り肉団子(㊥2こ・㊥3こ) 赤しそあえ	コーヒー糖	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん れんこん こんにゃく たまねぎ れんこん しょうが キャベツ きゅうり	ごはん コーヒー糖 さといも さとう でんぷん さとう	油	
		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]		牛乳	はねぎ	たまねぎ 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	油	
		ごはん 牛乳 さといものみそ汁 うさぎ型ハンバーグの青じそソースかけ やさしい炒め 月見いもだいふく		牛乳	にんじん はねぎ トマトペースト 青じそ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ たまねぎ にんにくペースト しょうがペースト キャベツ コーン	ごはん さといも さとう さとう でんぷん さとう でんぷん	油 油 油	
6	月	ごはん 牛乳 すまし汁 和風コロッケ くり入りそぼろ丼 ㊥かんそう小魚		牛乳	にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ れんこん むきえだ豆 コーン	ごはん さといも さとう じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉 でんぷん さとう さとう でんぷん	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。
		ごはん 牛乳 マーボーどうふ しゅうまい(㊥2こ・㊥3こ) 切り干しだいごんの中華炒め		牛乳	はねぎ	おろししょうが たまねぎ たまねぎ 切り干しだいこん きくらげ	ごはん さとう でんぷん でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 さとう	油 油 油	
		ごはん 牛乳 やさいのうま煮 さけの塩焼き れんこん炒め お米のみかんババロア レーズンロールパン 牛乳		牛乳	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ こんにゃく れんこん エリンギ みかんレトルト みかん果汁	ごはん じゃがいも さとう さとう さとう 米粉 レーズンロールパン	油 油 油	
9	木	ミネストローネ かぼちゃグラタン ツナとえだ豆のソテー		牛乳	冷凍トマト ブロッコリー かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ むきえだ豆	じゃがいも 米粉 さとう	油 油 油	
		ごはん 牛乳 けんちゃん汁 いかフライのレモン煮 ひじきの煮付け		牛乳	にんじん はねぎ にんじん	だいこん こんにゃく 干ししいたけ レモン果汁 たけのこ	ごはん さとう でんぷん 小麦粉 パン粉 コーンフラワー さとう	油 油 油	
		ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトサラダ りんご	マヨネーズドレッシング	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	
15	水	ごはん 牛乳 なめこ汁 ぶりの竜田揚げ 和風サラダ	和風ドレッシング	牛乳	はねぎ	たまねぎ だいこん なめこ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さといも でんぷん	油 和風ドレッシング	
		ごはん 牛乳 すきやき 厚焼きたまご もやし炒め		牛乳	にんじん	おろししょうが たまねぎ はくさい こんにゃく 根深ねぎ	ごはん さとう さとう でんぷん	油 油 油	
		ごはん 牛乳 のっぺい汁 大豆と小魚のごまがらめ [小魚] みかん		牛乳	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう 干ししいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり こんにゃく寒天	ごはん でんぷん 米粉 さつまいも さとう [さとう]	油 いりごま	
20	月	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(やさい)		牛乳	はねぎ	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ にんにく にんにく ほうれんそう にんにく 大豆もやし	ごはん 大麦 さとう でんぷん さとう さとう	油 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。
		ごはん 牛乳 じゃがいものインド煮 コーンはんぺん 海そうサラダ	たまねぎドレッシング	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ むきえだ豆 とうもろこし キャベツ きゅうり こんにゃく寒天	ごはん じゃがいも さとう でんぷん さとう	油 油 たまねぎドレッシング	
		ごはん 牛乳 やさしいスープ 米粉のチキンカツ おやさいたっぷりまぜまぜチャップごはん 蒲郡みかんゼリー		牛乳	にんじん 冷凍トマト ブロッコリー 青じそ	たまねぎ エリンギ コーン にんにく しょうが たまねぎ	ごはん じゃがいも 米粉 米パン粉 でんぷん	油 油 油	
23	木	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] 黒とう大豆		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 でんぷん さとう でんぷん [さとう] さとう	油	
		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]		牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ コーン 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]	ごはん じゃがいも 米粉 米パン粉 でんぷん [さとう]	油 油	
		ごはん 牛乳 五目きんぴら あじ入りが焼き 柿		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 ごぼう たけのこ こんにゃく たまねぎ ごぼう たけのこ 柿	ごはん さとう さとう でんぷん	油 油	
28	火	白玉うどん 牛乳 きつねうどん 大学いも キャベツ炒め		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 黒ごま 油	
		ごはん 牛乳 ユッケジャンスープ ショウロンボウ(㊥1・2年1こ・その他2こ) だいごんのあえもの		牛乳	にんじん にら	たまねぎ 大豆もやし 根深ねぎ 干ししいたけ たまねぎ キャベツ しょうが だいこん きゅうり にんにく	ごはん でんぷん はるさめ でんぷん さとう 小麦粉 さとう	油 油 油	
		麦ごはん 牛乳 米粉のカレーライス コーンサラダ 福神漬	コーンドレッシング	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	油 コーンドレッシング	
31	金	ごはん 牛乳 生揚げのたまごとじ 米粉のほきフライ ポイルキャベツ	パックソース	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ こんにゃく キャベツ	ごはん さとう 米粉	油	

●献立表の㊥は小学校、㊥は中学校です。 ●太字は愛知県産の予定です。 ●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

切り干しだいごんの中華炒め

〈材料(4人分)〉 小さじ1/2 ・にら(1cm) 40g 小さじ1/2 ・きゅうゆ 小さじ1

〈作り方〉 ①フライパンにごま油を入れて熱し、切り干しだいごん、にんじんを入れて炒めたら、きくらげを加える。 ②Aの調味料を入れ、にらを加えて味をととのえる。

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



青じそ

食べてもらう人の顔を思い浮かべて大切に育てました。栄養もたっぷりなので、たくさん食べてください！



豊川市院之子町 鈴木 裕治さんです。



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