



令和7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 なめこ汁 ぶりの竜田揚げ 和風サラダ	和風ドレッシング	冷凍とうふ 赤みそ ぶり	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	
2 木	レーズンロールパン 牛乳 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		ベーコン 豆乳 おから 大豆粉 まぐろ油漬	牛乳	冷凍トマト プロッコリー 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	レーズンロールパン	油 油 油	
3 金	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		冷凍油揚げ 水煮大豆	牛乳	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく	ごはん でんぷん 米粉 さつまいも さとう 【さとう】	油 油 油	
6 月	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 月見もだいふく		白みそ 赤みそ とり肉 ぶた肉	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 でんぷん	油 油 油	豊川産青じその日 お月見献立 月見もだいふく: 学校配送
7 火	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	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	さつまいも もち粉 さとう でんぷん ソフトめん	油 油 油	
8 水	ごはん 牛乳 けんちん汁 いかフライのレモン煮 ひじきの煮付け 麦ごはん 牛乳 米粉のカレーライス コーンサラダ		とうふ いか 冷凍油揚げ	牛乳	にんじん はねぎ にんじん	だいこん こんにゃく 干しいたけ 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	
9 木	福神漬	コーンドレッシング	ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん しそ	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 油	コーンドレッシング
10 金	ごはん 牛乳 やさしいうま煮 さけの塩焼き れんこん炒め お米のみかんババロア		揚げはん さけ 豆乳	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	油	お米のみかんババロア: 学校配送
14 火	ごはん 牛乳 五目汁 いわしのかば焼き丼 しんごあえ 【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	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	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。
15 水	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 たまねぎ はくさい こんにゃく 根深ねぎ	ごはん さとう	油 油	
16 木	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ケチャップごはん 蒲郡みかんゼリー		ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん 冷凍トマト プロッコリー 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	愛知を食べる学校給食の日 豊川産青じその日 おやさいたっぷりまぜまぜケ チャップごはん:ごはんを チャップごはんの具をのせ、 まぜながら食べましょう。 蒲郡みかんゼリー:学校配送
17 金	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	揚げはん 赤みそ とり肉 ぶた肉 大豆 とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん 赤しそ粉	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	
20 月	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 白玉うどん 牛乳 きつねうどん 大学いも キャベツ炒め		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 でんぷん さとう でんぷん	油	
21 火	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	ぶた肉 たい たちうお えそ たら	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
23 木	ごはん 牛乳 ユッケジャンスープ ショウロンポウ(㊦1・2年1こ・その他2こ) だいこんのあえもの		牛肉 赤みそ 白みそ ぶた肉	牛乳	にんじん いら にんじん	たまねぎ 大豆もやし 根深ねぎ 干しいたけ 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	
24 金	ごはん 牛乳 すまし汁 和風コロッケ くり入りそばろ丼 ㊦かんそう小魚		とうふ とり肉	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 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 油 油	くり入りそばろ丼: ごはんにくり入りそ ばろ丼の具をのせて 食べましょう。
27 月	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	冷凍生揚げ 液卵 ほき	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 キャベツ	ごはん さとう 米粉	油	
28 火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ しゅうまい(㊦2こ・㊦3こ) 切り干しだいこんの中華炒め		ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉 とり肉 たら	牛乳	はねぎ にんじん いら	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 米粉 さとう 小麦粉 さとう	油 油	豊川産きくらげの日
29 水	ごはん 牛乳 五目きんぴら あじ入りさんが焼き 柿 やさしいふりかけ		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 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	豊川産柿の日
30 木	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ピビンバ(肉) ピビンバ(やさい)		なるとまき とうふ 牛肉	牛乳	はねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく にんにく 大豆もやし	ごはん 大麦 さとう でんぷん さとう	油 油	ピビンバ:麦ごはんはピ ビンバの具をのせ、まぜ ながら食べましょう。
31 金	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	油 油	

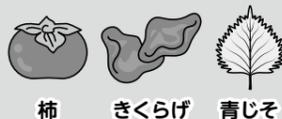
- 献立表の㊦は小学校、㊦は中学校です。
- 太字は愛知県産の予定です。
- 都合により献立及び食品を変更する場合があります。
- 食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。
- 調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。

給食レシピの紹介 切り干しだいこんの中華炒め

(材料(4人分))	(作り方)
<ul style="list-style-type: none"> ●ごま油 …………… 小さじ1/2 ●切り干しだいこん(もどす、2m) …… 20g ●にんじん(せん切り) …………… 20g ●生きくらげ(せん切り) …………… 8g 	<ul style="list-style-type: none"> ①フライパンにごま油を入れて熱し、切り干しだいこん、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!



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。



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です