



令和7年 11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	
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		なしゼリー:学校配送
		いりどり	とり肉		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	さとう	油	
		いわしのうめ煮	いわし			梅肉	さとう でんぶん		
		きゅうりの塩こんぶあえ 【塩こんぶ】		塩こんぶ 【こんぶ】		きゅうり キャベツ しょうが	【さとう】		
5	水	なしゼリー				なし果汁 ラ・フランスピューレ	さとう		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		細切りやさいの炒め煮	赤みそ ぶた肉		にんじん	ごぼう たまねぎ こんにゃく たけのこ おろししょうが 干しいたけ	さとう	油	
		ちくわの青じそ揚げ(㊤1・2年1こ・その他2こ)	ちくわ		青じそフレーク		米粉	油	
6	木	ごまあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	すりごま いりごま	
		くろロールパン 牛乳		牛乳			くろロールパン		
		ミートボールのトマト煮 【ミートボール】	水煮大豆 ミートボール 【ぶた肉 牛肉 とり肉】	にんじん 冷凍トマト	たまねぎ むきえだ豆 マッシュルーム 【たまねぎ】	じゃがいも さとう 【でんぶん】	油 【油】		
		コーングラタン	おから 豆乳 大豆粉		コーン たまねぎ	じゃがいも 米粉 さとう	油		
7	金	ツナとやさいのソテー	まぐろ油漬		にんじん ピーマン	にんにく キャベツ		油	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		すまし汁	かまぼこ 冷凍とうふ		にんじん みつば	たまねぎ たけのこ えのきたけ			
		カミカミとりだいこん	とり肉		にんじん	だいこん むきえだ豆	米粉 さとう	油	
10	月	みかん				みかん			
		麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		
		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	
11	火	もやしのナムル			ほうれんそう	もやし にんにく	さとう	油	
		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		米粉のカレーソース	ぶた肉 豆乳		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	
		えびカツ	えび たら			たまねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉	油	
12	水	フレンチサラダ	フレンチドレッシング		にんじん	コーン キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	豊川産ミニトマトの日
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	おろししょうが こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
		けんちんしのだ	とうふ 油揚げ たら	ひじき	にんじん		さとう でんぶん	油	
13	木	ミニトマト(2こ)		ミニトマト					
		㊤角チーズ		角チーズ					
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		白みそ汁	冷凍油揚げ 白みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん	じゃがいも		
14	金	あじカレーフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でんぶん	油	なっとう:学校配送
		キャベツソテー				キャベツ		油	
		なっとう	大豆				さとう		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
17	月	中華スープ	なるとまき とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ コーン	さとう でんぶん	油	豊川産きくらげの日
		ぶた肉のオイスターソース炒め	ぶた肉	チンゲンサイ		たけのこ きくらげ		油	
		りんご				りんご	さとう でんぶん		
		かんそう小魚		かたくちいわし					
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ぶた汁	ぶた肉 とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ	はねぎ		たまねぎ だいこん			
		さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん コーングリッツ	油	
		ひじきと大豆の煮付け	水煮大豆 揚げはん	ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう	油	
19	水	ごはん 牛乳	ココア糖	牛乳			ごはん ココア糖		豊川産青じその日
		かきたま汁	冷凍とうふ 液卵		にんじん 青じそ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		
		キャベツ入りつくね	とり肉 かつおぶし			キャベツ しょうが	でんぶん さとう えんどう豆	油	
		ごぼうサラダ	ごまドレッシング		にんじん	ごぼう コーン きゅうり		ごまドレッシング	
20	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		きのこ汁	とり肉 冷凍油揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ エリンギ しめじ 根深ねぎ	でんぶん		
		さばのみそ煮	さば みそ				さとう		
		お好みあえ 【福神漬】			【しそ】	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】	【さとう】 手亡豆 さとう ライマメ マロンペースト 小麦粉		
21	金	くりまんじゅう							くりまんじゅう:学校 配送
		愛知の米粉入りパン 牛乳		牛乳			愛知の米粉入りパン		
		かぶの豆乳クリーム煮	とり肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ	さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	油	
		メンチカツ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ		油	
22	土	フルーツポンチ 【白玉だんご】				パインレトルト ももレトルト	白玉だんご 【米粉 さとう】		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		だいこんのそぼろ煮	ぶた肉 冷凍生揚げ		にんじん はねぎ	おろししょうが こんにゃく しめじ だいこん たけのこ	さとう	油	
		うの花はんぺん(㊤2こ・㊤3こ)	たら おから		にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	油	
23	日	れんこんのごま炒め			にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	油 いりごま	
		白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		
		みそ煮込みうどん	とり肉 かまぼこ 赤みそ		にんじん	えのきたけ はくさい 根深ねぎ	さとう でんぶん		
		いなりずし	油揚げ				米 さとう		
24	月	青菜あえ 【なめしの素】			なめしの素 【青菜】	キャベツ きゅうり	【さとう】		いなりずし:郷土料理 ヨーグルト:クラス配送
		ヨーグルト		ヨーグルト					
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		いなか汁	冷凍油揚げ		にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく だいこん			
25	火	さといものそぼろあんかけ	ぶた肉			おろししょうが	さといも さとう でんぶん	油	
		みかん				みかん			
		麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		
		米粉のハヤシライス	牛肉 豆乳		にんじん 冷凍トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	
26	水	オムレツ	鶏卵				さとう でんぶん	油	
		コールスローサラダ	コールスロードレッシング		にんじん	キャベツ コーン		コールスロードレッシング	

●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

ぶた肉のオイスターソース炒め

〈材料(4人分)〉

・サラダ油 …………… 小さじ1/2
・ぶたも肉 …………… 180g
・酒 …………… 大さじ1/2
・たけのこ水煮(短冊切り) …… 80g
・生きくらげ(せん切り) …… 4g
・チンゲンサイ(1cm) …… 60g

〈作り方〉

①ぶたも肉に酒をふっしておく。
②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ぶたも肉を入れて炒める。
③たけのこを入れて炒めたら、Aの調味料を入れる。
④きくらげとチンゲンサイを入れ、こしょうで味をととのえ、水ときでんぶんでとろみをつける。

11月の「豊川産〇〇の日」
豊川でつくられた食材です！



ミニトマト



青じそ



きくらげ

豊川の美味しい
ミニトマトをた
くさん食べてく
ださい。



豊川市東上町
はじめ
富永 啓さんです。



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・給食レシビ・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