









豊川市学校給食課(南部学校給食センター)

		献立名		主な食品とその働き					,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
	naa			赤/体をつく		緑	/体の調子を整える	黄/エネルギ		メモ欄
Н	曜			1 群 魚·肉·卵	2群 牛乳·乳製品	3群	4群	5群 米・パン・めん	6群	
				大豆·大豆製品	小魚·海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	いも・砂糖	油脂·種実	
		ソフトめん 牛乳			牛乳	1-1-101		ソフトめん	\	
4	火	米粉のカレーソース えびカツ		ぶた肉 豆乳 えび たら		にんじん	たまねぎ たまねぎ	じゃがいも でんぷん パン粉 小麦粉	油油	
		スロカラ 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	一でんかん ハン初 小女材	フレンチドレッシング	·
		ごはん 牛乳	7077107777		牛乳	10070		ごはん	J D J J 1 D J J J J	
		いりざり		とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく 干ししいたけ たけのこ れんこん		油	
5	水	いわしのうめ煮		いわし			梅肉	さとう でんぷん		. なしゼリー:学校配送
5		きゅうりの塩こんぶあえ			塩こんぶ		きゅうり キャベツ しょうが	_		一体のピリー・子校配及
		[塩こんぶ]			[こんぶ]			[さとう]		
	-	なしゼリー			44-11		なし果汁 ラ・フランスピューレ	さとう		
		ごはん 牛乳		ぶた肉 とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ	牛乳	はねぎ	たまねぎ だいこん	ごはん		
6	木					16183	123132 1201270	さつまいも パン粉 さとう	\	
		さつまいもコロッケ						小麦粉 でんぷん コーングリッツ		
		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	
		麦ごはん 牛乳		4-	牛乳	/-/ IN/ WITH!		ごはん 大麦 じゃがいも	N-th	
7	金	米粉のハヤシライス オムレツ		牛肉 豆乳 鶏卵		にんじん 冷凍トマト 	たまねぎ マッシュルーム 	さとう でんぷん	油油	
			 コールスロードレッシング	797.		にんじん	+ャベツ コーン	CCO CNIN	コールスロードレッシング	-
		ごはん 牛乳	1 WYC D) 2))		牛乳	1070070		ごはん	3 70XG 1 0 7 0 7 7 7	
		すまし汁		かまぼこ 冷凍とうふ	1 3 5	にんじん みつば	たまねぎ たけのこ えのきたけ			
10	月	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	
		みかん					みかん			
		ごはん 牛乳			牛乳			ごはん		
		肉じゃが		ぶた肉			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	
11	火	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 でんぷん	油	豊川産ミニトマトの日
		ミニトマト(2こ)			<i>A</i> "	ミニトマト				
		中角チーズ 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大			角チーズ					
		ごはん 牛乳 きのこ汁		 とり肉 冷凍油揚げ	牛乳	にんじん	 たまねぎ しいたけ エリンギ しめじ 根深ねき	ごはん		
		さばのみそ煮		さば みそ		1110070	アとのなど しょうこう エリンナ しめし 依深なさ	している		
12	水	お好みあえ		C18 0-C			キャベツ きゅうり 福神漬			くりまんじゅう:学校 配送
		[福神漬]				[しそ]	[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]		
		くりまんじゅう						手亡豆 さとう ライマメ		Ì
		くろロールパン 牛乳			牛乳			マロンペースト 小麦粉 くろロールパン		
		ミートボールのトマト煮	•	水煮大豆 ミートボール		 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		油	
13	木	[ミートボール]		[ぶた肉 牛肉 とり肉]			[たまねぎ]	[でんぷん]	[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	
		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	
		ではん 牛乳			牛乳			ごはん		
14	全	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 干ししいたけ	さとう	油	
14	1	ちくわの青じそ揚げ(小1・2年1こ・その他2こ)		ちくわ		青じそフレーク		米粉	油	
		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	
		ではん 牛乳			牛乳			ごはん		
17	月	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			
'	-	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 でんぷん	油	
	_	カかん			44-771		みかん	<u>+</u>		
		白玉うどん 牛乳 スタギススラ ドイ		 とり肉 かまぼこ 赤みそ	牛乳		うのまたけ けくさい 担恋わざ	白玉うどん		
		みそ煮込みうどん		こり肉 かまはこ 亦みて 油揚げ	•	にんじん 	えのきたけ はくさい 根深ねぎ	さとう でんぷん 米 さとう		_ いなりずし:郷土料理
18		いなりずし 青菜あえ		一曲物リ		なめしの素	キャベツ きゅうり	本 さこう		コーグルト:クラス配送
		[おめしの素]		[かつおぶし]		<u>本めしの素</u> [青菜]		[さとう]		
		ヨーグルト			ヨーグルト					
		ごはん 牛乳	ココア糖		牛乳			ごはん ココア糖		
19	7k	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	でんぷん		- - 豊川産青じその日
13	\N	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	でんぷん さとう えんどう豆		- 一注目しての口
		ごぼうサラダ	ごまドレッシング		44-170	にんじん	ごぼう コーン きゅうり		ごまドレッシング	
		ごはん 牛乳		 	牛乳		* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	ごはん	2-4	
20	+	中華スープ		なるとまき とうふ	わかめ	にんじん はねぎ チンゲンサイ	たまねぎ コーン	 さとう なん 297	油油	典川帝キノにばのロ
20	1	ぶた肉のオイスターソース炒め りんご		ぶた肉		プンソンリイ	たけのこ きくらげ りんご	さとう でんぷん	油	豊川産きくらげの日
		かんそう小魚			かたくちいわし		7/0	さとう でんぷん		
		ごはん・牛乳			サ乳 牛乳			ごはん		
		1 C 101 U 1 TU		 冷凍油揚げ 白みそ	1 3 3	 にんじん はねぎ	 たまねぎ だいこん	じゃがいも		
		白みそ汁		あじ				パン粉 小麦粉 でんぷん	油	」 なっとう:学校配送
21	金			ال رقا	A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR					
21	1	白みそ汁 あじカレーフライ キャベツソテー					キャベツ		油	
21		あじカレーフライ		大豆			キャベツ	さとう	<u>Ш</u>	
21		あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳			牛乳		キャベツ	さとう ごはん 大麦	7世	
	-14	あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ				はねぎ	キャベツ おろししょうが たまねぎ	ごはん 大麦 さとう でんぷん	油	
	-14	あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(の2こ・冊3こ)		大豆	•	[C5	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん 大麦 さとう でんぷん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油油	
	-14	あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(例2こ・冊3こ) もやしのナムル		大豆 ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ			おろししょうが たまねぎ	ごはん 大麦 さとう でんぷん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 さとう	油	
	水	あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(⊕2こ・⊕3こ) もやしのナムル 愛知の米粉入りパン 牛乳		大豆 ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉	•	にら ほうれんそう	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし にんにく	ごはん 大麦 さとう でんぷん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油油	
26	水	あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(⑩2こ・⑪3こ) もやしのナムル 愛知の米粉入りパン 牛乳 かぶの豆乳クリーム煮		大豆 ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ		[C5	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし にんにく	ではん 大麦 さとう でんぷん /パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 さとう 愛知の米粉入りパン	油油油	
26	水	あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(⊕2こ・⊕3こ) もやしのナムル 愛知の米粉入りパン 牛乳		大豆 ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉		にら ほうれんそう	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし にんにく	ごはん 大麦 さとう でんぷん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 さとう	油油油	
26	水	あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(⑩2こ・⑪3こ) もやしのナムル 愛知の米粉入りパン 牛乳 かぶの豆乳クリーム煮 メンチカツ フルーツポンチ		大豆 ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉 とり肉 豆乳		にら ほうれんそう	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし にんにく たまねぎ かぶ	ではん 大麦 さとう でんぷん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 さとう 愛知の米粉入りパン さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 白玉だんご	油油油	
26	水	あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(例2こ・●3こ) もやしのナムル 愛知の米粉入りパン 牛乳 かぶの豆乳クリーム煮 メンチカツ フルーツポンチ [白玉だんご]		大豆 ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉 とり肉 豆乳	牛乳	にら ほうれんそう	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし にんにく たまねぎ かぶ	ではん 大麦 さとう でんぷん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 さとう 愛知の米粉入りパン さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 白玉だんご [米粉 さとう]	油油油	
26	水	あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(例2こ・●3こ) もやしのナムル 愛知の米粉入りパン 牛乳 かぶの豆乳クリーム煮 メンチカツ フルーツポンチ [白玉だんご] ごはん 牛乳		大豆 ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉 とり肉 豆乳 ぶた肉 とり肉		にら ほうれんそう にんじん ブロッコリー	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし にんにく たまねぎ かぶ たまねぎ パインレトルト ももレトルト	ではん 大麦 さとう でんぷん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 さとう 愛知の米粉入りパン さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 白玉だんご [米粉 さとう]	油油油油油油油	
26	水木	あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(例2こ・●3こ) もやしのナムル 愛知の米粉入りパン 牛乳 かぶの豆乳クリーム煮 メンチカツ フルーツポンチ [白玉だんご] ごはん 牛乳 だいこんのそぼろ煮		大豆 ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそぶた肉 どり肉 豆乳 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 冷凍生揚げ	牛乳	にら ほうれんそう にんじん ブロッコリー	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし にんにく たまねぎ かぶ たまねぎ かぶ たまねぎ がぶ たまねぎ パインレトルト ももレトルト	ではん 大麦 さとう でんぷん パパ でんぷん さとう 小麦粉 さとう 愛知の米粉入りパン さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 白玉だんご [米粉 さとう] ではん さとう	油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油油	
26	水木	あじカレーフライ キャベツソテー なっとう 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(例2こ・●3こ) もやしのナムル 愛知の米粉入りパン 牛乳 かぶの豆乳クリーム煮 メンチカツ フルーツポンチ [白玉だんご] ごはん 牛乳		大豆 ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉 とり肉 豆乳 ぶた肉 とり肉	牛乳	にら ほうれんそう にんじん ブロッコリー	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし にんにく たまねぎ かぶ たまねぎ かぶ たまねぎ がる たまねぎ パインレトルト ももレトルト おろししょうが こんにゃく しめじ だいこん たけのご たまねぎ	ではん 大麦 さとう でんぷん パパ でんぷん さとう 小麦粉 さとう 愛知の米粉入りパン さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 白玉だんご [米粉 さとう] ではん さとう でんぷん さとう	油油油油油油油	

●献立表の⑪は小学校、⑪は中学校です。● 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。● 本字は愛知県産の予定です。

能食レシピの紹介 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 ・さとう ……… 小さじ1強 ①ぶたもも肉に酒をふっておく。 ・ぶたもも肉 …………… 180g A・しょうゆ ……… 大さじ1/2 ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ぶたも

・酒 ……… 大さじ1/2 ·たけのこ水煮(短冊切り) ……80 g ·生きくらげ(せん切り) …… 4 g

·チンゲンサイ(1cm) ……60g

└・オイスターソース …小さじ1強 も肉を入れて炒める。 ・こしょう ………… 少々 ③たけのこを入れて炒めたら、Aの調味料を入れる。

・でんぷん ……… 小さじ1/4 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、水ときでんぷんでとろみをつ

11月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です!













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。