



# 令和8年5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 金	わかめごはん 牛乳 すまし汁 ごぼう入りつくね(④2こ・③3こ) 赤しそあえ かしわもち	とうふ かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ 赤しそ粉	たまねぎ えのきたけ たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん さとう 油 あずき さとう 上新粉 油	こどもの日献立 かしわもち:学校配送	
7 木	ごはん 牛乳 白みそ汁 にしんの塩焼き やさしいサラダ	とうふ 油揚げ 白みそ にしん	牛乳	はねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも ごまドレッシング		
8 金	ごはん 牛乳 春だいのんのみぞれ汁 メンチカツ ポテトサラダ	とり肉 かまぼこ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ だいこん たまねぎ むきえだ豆 コーン	ごはん でんぷん でんぷん さとう 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズドレッシング		
11 月	ごはん 牛乳 いなかな汁 あじフライ	冷凍油揚げ あじ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん コーンフラワー 油		
12 火	サンドイッチロールパン 牛乳 米粉のコーンクリームスープ ホットドッグ (ウインナー④1・2年1こ・その他2こ /キャベツソテー)	豆乳 ウインナーソーセージ	牛乳	パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ	サンドイッチロールパン じゃがいも 油	ホットドッグ:サンド イッチロールパンに ウインナーとキャベツ ソテーをはさみ、ミニ ケチャップをかけて食 べましょう。	
13 水	ごはん 牛乳 生揚げのみそ煮 厚焼きたまご 三色炒め	ぶた肉 冷凍生揚げ 赤みそ 鶏卵	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ もやし	ごはん さとう 油 でんぷん さとう 油		
14 木	ごはん 牛乳 わかめスープ 酢ぶた あまなつみかん	とうふ なたまき ぶた肉	牛乳 わかめ	はねぎ にんじん ピーマン	コーン もやし たけのこ たまねぎ 干しいたけ あまなつみかん	ごはん さとう 米粉 油		
15 金	麦ごはん 牛乳 じゃがいもだんご汁 [じゃがいもだんご] ぶた肉丼 ミニトマト(2こ)	冷凍油揚げ かまぼこ ぶた肉	牛乳	にんじん はねぎ ミニトマト	だいこん 干しいたけ たまねぎ こんにゃく	ごはん 大麦 じゃがいもだんご [じゃがいも でんぷん] さとう でんぷん 油	豊川産ミニトマトの日 ぶた肉丼:麦ごはんに ぶた肉丼の具をのせ て食べましょう。	
18 月	ごはん 牛乳 若竹汁 かつおのおかか煮 ごまあえ ぶどうゼリー	とうふ かつお かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん みつば にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ ぶどう果汁	ごはん さとう でんぷん さとう すりごま いらごま さとう	ぶどうゼリー:学校配 送	
19 火	白玉うどん 牛乳 山菜うどん [山菜] いかの天ぷら きゅうりあえ [きゅうり漬]	とり肉 油揚げ いか	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ 干しいたけ 山菜 [わらび ふき みず] キャベツ きゅうり きゅうり漬 [きゅうり]	白玉うどん でんぷん 小麦粉 でんぷん 油 [さとう]	山菜うどん:山菜うど んにいかの天ぷらを のせて食べましょう。	
20 水	麦ごはん 牛乳 米粉のカレーライス えだ豆とコーンのソテー 福神漬	ぶた肉 豆乳 カットウインナー	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ むきえだ豆 コーン だいこん かり なす れんこん きゅうり なた豆 しょうが	ごはん 大麦 じゃがいも 油 さとう 油		
21 木	ごはん 牛乳 うずらたまごスープ チンジャオロースー ミニトマト(2こ) アーモンド小魚	とうふ なたまき うずらたまご ぶた肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン ミニトマト	たまねぎ コーン もやし おろししょうが たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぷん 油 さとう でんぷん アーモンド	豊川産ミニトマトの日	
22 金	ごはん 牛乳 みそ汁 コロケ 切り干しだいこんの煮付け	生揚げ 赤みそ 白みそ ぶた肉 牛肉 とり肉	牛乳	にんじん はねぎ にんじん パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう えのきたけ たまねぎ 切り干しだいこん むきえだ豆	ごはん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 コーングリッツ でんぷん さとう 油		
25 月	ごはん 牛乳 マーボーとうふ ぎょうざ(④2こ・③3こ) もやしのナムル	ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉	牛乳	はねぎ にら にんじん こまつな	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 さとう でんぷん 油 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 さとう 油		
26 火	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 うの花はんぺん(④2こ・③3こ) メロン	ぶた肉 いとより にしん おから	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	おろししょうが たまねぎ こんにゃく たまねぎ メロン	ごはん じゃがいも さとう 油 でんぷん さとう 油		
27 水	ごはん 牛乳 親子煮 きびなごのかりかりフライ(④2こ・③3こ) キャベツと油揚げの炒めもの	とり肉 液卵 きびなご	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも さとう 油 じゃがいも でんぷん さとう 米粉パン粉 玄米粉 さとう 油		
28 木	愛知のツイストパン 牛乳 やさしいスープ ハンバーグのワインソースかけ フルーツゼリーミックス [みかんゼリー]	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ エリンギ たまねぎ りんごレトルト パインレトルト みかんゼリー [みかん果汁]	愛知のツイストパン でんぷん さとう 油 [さとう]		
29 金	ごはん 牛乳 白玉汁 揚げとり肉のあま酢かけ 大豆とひじきのサラダ	とうふ とり肉 水煮大豆	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ コーン きゅうり	ごはん 白玉 米粉 さとう でんぷん 油 たまねぎドレッシング		

●献立表の④は小学校、③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 もやしのナムル

〈材料(4人分)〉  
・にんにく(せん切り)・・・20g  
・もやし(2cm)・・・160g  
・こまつな(2cm)・・・20g

〈作り方〉  
①Aの調味料を煮溶かし、冷ます。  
②にんじん、もやし、こまつなはゆで、水気を切り冷ます。  
③Aの調味料と②のやさいを和える。

## 5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



ミニトマトは太陽の光をたくさん浴びて赤くなります。ひとつひとつ大切に育てました。元気いっぱい食べてください！

かとう まる 加藤 守さん(豊川市行明町)



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～おうちでごはんの日～」です