

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月	ごはん 牛乳 つくね汁 【とりつくね】 にしんの塩焼き ごぼうの炒め煮 中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメン はるまき 三色炒め		牛乳	とりつくね 生揚げ 【とり肉】 にしん	にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ 【たまねぎ】	ごはん 【さとう でんぷん えんどう豆】	
2火	ぶた肉 ぶた肉 三色炒め		牛乳	ぶた肉 とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ 水煮大豆	にんじん チンゲンサイ にんじん にら にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ 根深ねぎ キャベツ もやし エリンギ もやし コーン	中華めん でんぷん でんぷん さとう 小麦粉 油 油 油	豊川産きくらげの日
3水	ごはん 牛乳 やさいのうま煮 さんまの銀紙焼き 切り干しだいごんのサラダ 玄米ごはん 牛乳	ごまドレッシング	牛乳	揚げはん さんま みそ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ こんにゃく 干しいたけ 切り干しだいごん きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう さとう 米粉 ごまドレッシング	
4木	ぶた肉 大豆と小魚のごまがらめ 【小魚】 しんこあえ 【たくあん漬】		牛乳	ぶた肉 とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ 水煮大豆 小魚 【かたくちいわし】	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり たくあん漬 【だいこん】	ごはん 玄米 さとう 米粉 【さとう】 油 いらごま	かみかみ献立
5金	麦ごはん 牛乳 米粉のハヤシライス オムレツ カラフルソテー		牛乳	ぶた肉 豆乳 鶏卵	にんじん 冷凍トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム むきえだ豆 コーン	ごはん 大麦 じゃがいも さとう でんぷん 油 油 油	
8月	ごはん 牛乳 けんちん汁 かつおフライ えだ豆 やさいふりかけ		牛乳	とうふ かつお	にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく たまねぎ しょうが えだ豆 キャベツ とうもろこし	ごはん パン粉 さとう 小麦粉 さとう でんぷん さつまいも 油 油	
9火	ごはん 牛乳 中華スープ ショウロンポウ(①1・2年1こ・その他2こ) やさいのオイスターソース炒め		牛乳	冷凍とうふ なたまき ぶた肉	にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが もやし	ごはん 油 油 油	
10水	ごはん 牛乳 肉じゃが いわしのうめ煮 青菜あえ 【なめしの素】		牛乳	ぶた肉 いわし 【かつおぶし】	にんじん さやいんげん なめしの素 【青菜】	おろししょうが たまねぎ こんにゃく 梅肉 キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう さとう でんぷん 【さとう】 油	
11木	ミルクロールパン 牛乳 米粉のパンパキンポターージュ 揚げどりのレモンソースかけ フルーツカクテル 【カクテルゼリー】		牛乳	豆乳 とり肉 【豆乳】	にんじん かぼちゃ うちごかぼちゃ 【寒天】	たまねぎ レモン果汁 りんごジュレトルト パインジュレトルト カクテルゼリー 【りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁】	ミルクロールパン 米粉 さとう でんぷん 【さとう でんぷん】 油 油	
12金	ごはん 牛乳 白みそ汁 れんこんハンバーグ グリーンアスパラガスのサラダ	マヨネーズドレッシング	牛乳	冷凍油揚げ 白みそ ぶた肉 とり肉 牛肉	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん れんこん たまねぎ コーン キャベツ	ごはん じゃがいも パン粉 さとう でんぷん マヨネーズドレッシング	
15月	ごはん 牛乳 わかめスープ ピリ辛丼 ミニトマト(2こ) フローズンヨーグルト ソフトめん 牛乳 米粉のカレーソース ポロニアソーセージ コールスローサラダ		牛乳	とうふ なたまき ぶた肉 わかめ 【フローズンヨーグルト】	はねぎ にんじん ミニトマト	たまねぎ もやし おろししょうが こんにゃく エリンギ 根深ねぎ	ごはん さとう でんぷん 油 油	ピリ辛丼:ごはんにピリ辛丼の具をのせて食べましょう。フローズンヨーグルト:クラス配送
16火	ソフトめん 牛乳 米粉のカレーソース ポロニアソーセージ コールスローサラダ	コールスロードレッシング	牛乳	ぶた肉 豆乳 とり肉 ぶた肉	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	ソフトめん じゃがいも でんぷん さとう コールスロードレッシング 油 油	
17水	ごはん 牛乳 ぶたま汁 さばの塩焼き ひじきの炒め煮		牛乳	とうふ さば 冷凍油揚げ	にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ	ごはん 白玉ふ さとう 油	
18木	ごはん 牛乳 生揚げのたまごとし キャベツ入りつくね メロン		牛乳	ぶた肉 冷凍生揚げ 液卵 とり肉 かつおぶし	にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが メロン	ごはん さとう でんぷん さとう えんどう豆 油	
19金	ごはん 牛乳 ちゃんぽん風クリーミー春雨スープ めひかりフライ(②2こ・③3こ) もやし炒め		牛乳	とり肉 かまぼこ 豆乳 めひかり	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ コーン キャベツ もやし	ごはん はるさめ パン粉 小麦粉 油 油 油	愛知を食べる学校給食の日 豊川産きくらげの日
22月	ごはん 牛乳 五目汁 ぶりの竜田揚げ じゃがいものきんぴら		牛乳	とり肉 ぶり	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん こんにゃく しょうが おろししょうが	ごはん でんぷん じゃがいも さとう 油 油	
23火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ(②2こ・③3こ) すいか		牛乳	ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉	はねぎ にら	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく すいか	ごはん さとう でんぷん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 油 油	
24水	ごはん 牛乳 すまし汁 コロッケ くきわかめの煮付け りんごパン 牛乳 コンソメスープ		牛乳	かまぼこ とうふ ぶた肉 牛肉 冷凍油揚げ	にんじん みつば にんじん パセリ にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 コーンリッツ でんぷん さとう 油 油	
25木	りんごパン 牛乳 コンソメスープ やさいグラタン コーンサラダ	コーンドレッシング	牛乳	ベーコン 豆乳 おから 大豆粉	にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ エリンギ たまねぎ コーン コーン キャベツ きゅうり	りんごパン じゃがいも 米粉 さとう コーンドレッシング 油 油	
26金	ごはん 牛乳 うずらたまごのケチャップ炒め煮 うの花はんぺん(②2こ・③3こ) キャベツ炒め		牛乳	とり肉 うずらたまご おから いとより にしん たら	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ エリンギ むきえだ豆 たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぷん でんぷん さとう 油 油 油	
29月	ごはん 牛乳 細切りやさいの炒め煮 たらのカリカリフライ(②2こ・③3こ) 海そうサラダ	たまねぎドレッシング	牛乳	ぶた肉 赤みそ たら	にんじん さやいんげん	おろししょうが ごぼう たまねぎ こんにゃく たけのこ コーン きゅうり こんにゃく寒天	ごはん さとう じゃがいも 米粉 でんぷん たまねぎドレッシング 油 油	
30火	麦ごはん 牛乳 はるさめスープ ピピンパ ミニトマト(2こ) ④かんそう小魚		牛乳	なたまき 牛肉 かたくちいわし	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ 干しいたけ にんにく 大豆もやし	ごはん 大麦 はるさめ でんぷん さとう 油 いらごま さとう でんぷん	ピピンパ:麦ごはんにピピンパの具をのせ、まぜながら食べましょう。

●献立表の①は小学校、②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

じゃがいものきんぴら

(材料4人分)

- ・サラダ油……………小さじ1
- ・おろししょうが……………0.8g
- ・じゃがいも(せん切り)…140g
- ・にんじん(せん切り)…20g
- ・さやいんげん(1cm)…20g

(作り方)

- ①フライパンにサラダ油とおろししょうがを入れて香りを立てる。
- ②じゃがいも、にんじんを入れて炒める。
- ③Aの調味料を入れ、味をととのえる。
- ④さやいんげんを加えて仕上げる。

A

- ・和風だし…小さじ1/2
- ・さとう…大さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・みりん……………小さじ1

6月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です!

きくらげ

「けっぴー」こと
おひん
喚田 恵子さん
(豊川市牧野町)

キクラゲにはこんな栄養があるよ!
ビタミンD:骨を強くする
カルシウム:骨や歯をつくる
鉄分:元気・集中力アップ
食物せんい:おなかスッキリ整える
さあ、きくらげでパワーチャージしよう!!

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