



令和8年6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	豆腐 かつお	牛乳	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	ごはん パン粉 さとう 小麦粉 さとう でんぷん さつまいも		
2火	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	冷凍油揚げ 白みそ ぶた肉 とり肉 牛肉	牛乳	にんじん はねぎ グリーンアスパラガス	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		
3水	麦ごはん 牛乳 はるさめスープ ビビンバ ミニトマト(2こ) ㊦かんそう小魚	なるとまき 牛肉	牛乳	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 さとう でんぷん	ビビンバ:麦ごはん にビビンバの具をの せ、まぜながら食べま しょう。	
4木	ミルクロールパン 牛乳 米粉のパンポキータージュ 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]	豆乳 とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ うらごしかぼちゃ	たまねぎ レモン果汁 りんごジュース パインジュース カクテルゼリー [りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁]	ごはん 米粉 さとう でんぷん [さとう でんぷん]		
5金	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]	ぶた肉 いわし	牛乳	にんじん さやいんげん	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]		
8月	玄米ごはん 牛乳 ぶた汁 大豆と小魚のごまがらめ [小魚] しんごあえ [たくあん漬]	ぶた肉 豆腐 冷凍油揚げ 赤みそ 水煮大豆	牛乳	にんじん はねぎ 小魚 [かたくちいわし]	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] [さとう]	かみかみ献立	
9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	ぶた肉 豆乳 とり肉 ぶた肉	牛乳	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		
10水	ごはん 牛乳 中華スープ ショウロンポウ(㊦1・2年1こ・その他2こ) やさいのオイスターソース炒め	冷凍とうふ なるとまき ぶた肉	牛乳	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 はるさめ でんぷん さとう 小麦粉 さとう さとう		
11木	ごはん 牛乳 細切りやさいの炒め煮 たらのかりかりフライ(㊦2こ・㊦3こ) 海そうサラダ	ぶた肉 赤みそ たら	牛乳	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	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		
12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	ぶた肉 豆乳 鶏卵	牛乳	にんじん 冷凍トマト	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		
15月	ごはん 牛乳 ぶ玉汁 さばの塩焼き ひじきの炒め煮	豆腐 さば 冷凍油揚げ	牛乳	にんじん はねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	ごはん 白玉ふ さとう 油		
16火	ごはん 牛乳 生揚げのたまごとじ キャベツ入りつくね メロン	ぶた肉 冷凍生揚げ 液卵 とり肉 かつおぶし	牛乳	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		
17水	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(㊦2こ・㊦3こ) もやし炒め	とり肉 かまぼこ 豆乳 めひかり	牛乳	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	
18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	ベーコン 豆乳 おから 大豆粉	牛乳	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	ごはん りんごパン じゃがいも 米粉 さとう コーンドレッシング		
19金	ごはん 牛乳 わかめスープ ピリ辛丼 ミニトマト(2こ) フロースヨーグルト	豆腐 なるとまき ぶた肉	牛乳	わかめ 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。 フロースヨーグル ト:クラス配送	
22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	とりつくね 生揚げ [とり肉] にしん	牛乳	にんじん はねぎ さやいんげん	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] さとう 油 いらごま		
23火	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	ぶた肉 ぶた肉	牛乳	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	
24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	揚げはん さんま みそ	牛乳	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	ごはん じゃがいも さとう さとう 米粉 ごまドレッシング		
25木	ごはん 牛乳 すまし汁 コロケ くきわかめの煮付け	かまぼこ とうふ ぶた肉 牛肉 冷凍油揚げ	牛乳	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 小麦粉 コーンジュース でんぷん さとう 油 油		
26金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ(㊦2こ・㊦3こ) すいか	ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉	牛乳	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		
29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	とり肉 ぶり	牛乳	にんじん はねぎ にんじん さやいんげん	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		
30火	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(㊦2こ・㊦3こ) キャベツ炒め	とり肉 うずらたまご おから いたより にしん たら	牛乳	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		

●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

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。

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をご覧ください。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です