



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 水	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(やさい) ⓐアーモンド小魚		牛乳 わかめ	はねぎ	たまねぎ 干しいたけ にんにく にんじん チンゲンサイ 大豆もやし にんにく	ごはん 大麦 さとう でんぷん さとう 油 さとう でんぷん	油 油 アーモンド	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。
2 木	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしのしょうが煮 夏やさいと大豆のサラダ		牛乳 とうふ いわし 水煮大豆	にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく 干しいたけ しょうが きゅうり コーン	ごはん さとう でんぷん	油 ごまドレッシング	豊川産グリーンアス パラガスの日
3 金	くろロールパン 牛乳 サマースープ メンチカツ ジャーマンポテト		牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン むきえだ豆 たまねぎ たまねぎ	くろロールパン でんぷん さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 油 油	
6 月	ごはん 牛乳 とうがンのみそ汁 えだ豆コロケ 切り干しだいこんの煮付け		牛乳 とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん はねぎ	とうが えだ豆 たまねぎ にんじん さやいんげん 切り干しだいこん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん パン粉 小麦粉	油 油	
7 火	ごはん 牛乳 きらきらすまし ほし型ハンバーグ 三色炒め たなばたゼリー		牛乳 ほし型かまぼこ とうふ とり肉 ぶた肉	にんじん オクラ トマトペースト にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ えのきたけ たまねぎ にんにくペースト しょうがペースト レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	ごはん さとう でんぷん	油 油 油	豊川産オクラの日 たなばた献立 たなばたゼリー:学校 配送
8 水	ごはん 牛乳 チャプチェ しゅうまい(ⓐ2こ・ⓑ3こ) すいか		牛乳 ぶた肉 ぶた肉 とり肉 たら	にんじん ピーマン	にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ たまねぎ	ごはん はるさめ さとう でんぷん パン粉 さとう 小麦粉	油 油	豊川産きくらげの日
9 木	ごはん 牛乳 米粉のハヤシライス オムレツ キャベツソテー		牛乳 ぶた肉 豆乳 鶏卵	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	油 油 油	
10 金	ごはん 牛乳 白みそ汁 さばの竜田揚げ 海そうサラダ		牛乳 白みそ さば	にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ こんにゃく寒天 コーン	ごはん じゃがいも でんぷん	油 たまねぎドレッシング	
13 月	ごはん 牛乳 マーボーなす ぎょうざ(ⓐ2こ・ⓑ3こ) 冷凍みかん		牛乳 ぶた肉 赤みそ ぶた肉	にんじん はねぎ にら	おろししょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ たまねぎ にんにく みかん	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	豊川産なすの日
14 火	冷やし白玉うどん 牛乳 肉どうぶ ちくわのいそべ揚げ (ⓐ1・2年1こ・その他2こ) 赤しそあえ		牛乳 ぶた肉 冷凍とうふ たら	にんじん はねぎ あおさ	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	冷やし白玉うどん さとう でんぷん さとう 小麦粉 でんぷん	油 油	
15 水	ごはん 牛乳 キーマカレー ポロニアソーセージ やさいソテー		牛乳 ぶた肉 とり肉 ぶた肉	にんじん 赤ピーマン ピーマン 冷凍トマト にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	ごはん でんぷん さとう	油 油 油	
16 木	ごはん 牛乳 かきたま汁 にしんの塩焼き きゅうりあえ [きゅうり漬] フローズンヨーグルト		牛乳 とうふ 液卵 にしん	にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり きゅうり漬 [きゅうり]	ごはん でんぷん [さとう]		フローズンヨーグル ト:クラス配送

●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

赤しそあえ

〈材料(4人分)〉

- キャベツ (1cm) …… 160g
- きゅうり (小口切り) …… 20g
- 赤しそ粉 …… 2g

〈作り方〉

- キャベツ、きゅうりはゆで、水気を切り冷ます。
- ①に赤しそ粉を入れて和える。

朝ごはんでは 体の目覚ましスイッチON!!

朝ごはんを食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も目覚めます。

朝ごはんを食べないと脳にエネルギーを補給することができない上、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。

朝ごはんから、肉や魚、卵、大豆などに含まれるたんぱく質をとり、体の目覚ましスイッチを「ON」にしましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆

※たんぱく質は、体温を上げる効果があります。

7月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です!

オクラ なす きくらげ グリーンアスパラガス

元気になる栄養がぎゅっとつまったアスパラガス!しっかり食べて、夏の暑さにまけない体をつくろう。

なかむら たけし
中村 毅さん
(豊川市大木町)

学校給食課

QRコード

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。