

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			
2	水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん さとう				
		ぶ玉汁	とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ	白玉ふ				
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油			
		ボイルキャベツ				キャベツ					
3	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン				
		米粉のコーンクリームスープ	とり肉 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン	じゃがいも	油			
		ボロニアソーセージ	とり肉 ぶた肉				でんぶん さとう	油			
		フルーツカクテル 【カクテルゼリー】	【豆乳】	【寒天】	りんごレトルト パインレトルト カクテルゼリー 【りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁】	【さとう でんぶん】					
4	金	かんそう小魚		かたくちいわし			さとう でんぶん				
		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん					
		細切りやさいの炒め煮	ぶた肉 赤みそ	にんじん ピーマン	おろししょうが ごぼう たけのこ たまねぎ 干しいいたけ こんにゃく	さとう	油				
		厚焼きたまご	鶏卵			さとう でんぶん	油				
		ごまあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	すりごま いりごま			
		7	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
				五目きんぴら	牛肉 揚げはん	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく	さとう	油		
				さんまの銀紙焼き	さんま みそ			さとう 米粉			
なし					なし						
8	火	冷やし白玉うどん 牛乳	うどんつゆ	牛乳			冷やし白玉うどん		冷やし白玉うどん： 冷やし白玉うどんにか き揚げをのせ、うどん つゆをかけて食べま しょう。		
		ぶた肉とやさいの炒め煮	ぶた肉 揚げはん	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ キャベツ	さとう でんぶん	油				
		かき揚げ		にんじん しゅんぎく	たまねぎ	小麦粉 でんぶん	油				
		切り干しだいこんのサラダ	ごまドレッシング		切り干しだいこん きゅうり コーン	ごまドレッシング					
9	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん					
		マーボーどうふ	ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ	はねぎ	おろししょうが たまねぎ	さとう でんぶん	油				
		しゅうまい(㊥2こ・㊥3こ)	ぶた肉 とり肉 たら		たまねぎ	でんぶん パン粉 さとう 小麦粉	油				
		ボイルもやし ココア糖			もやし	ココア糖					
10	木	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん					
		すまし汁	かまぼこ とうふ	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ えのきたけ						
		いかメンチカツ	たら いか		キャベツ	でんぶん パン粉 小麦粉	油				
		ひじきと大豆の煮付け	水煮大豆 冷凍油揚げ	ひじき	れんこん	さとう	油				
11	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦				
		米粉のカレーライス	牛肉 豆乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油				
		ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう コーン		マヨネーズドレッシング				
		福神漬 ミニゼリー(洋なし)		しそ	だいこん ুরি なす れんこん きゅうり しょうが なた豆 洋なし 洋なし果汁	さとう さとう					
14	月	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん					
		白みそ汁	とうふ 冷凍油揚げ 白みそ	はねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも					
		とり肉の風味揚げ	とり肉		にんにく おろししょうが	米粉	油				
		糸切りこんぶの煮付け	揚げはん	糸切りこんぶ	にんじん	さとう					
15	火	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			豊川産きくらげの日 パニラヨーグルト： クラス配送		
		はるさめスープ				はるさめ					
		ぎょうざ(㊥2こ・㊥3こ)	ぶた肉	にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ きくらげ	パン粉 でんぶん さとう 小麦粉	油				
		もやしのナムル パニラヨーグルト		にんじん こまつな	もやし にんにく	さとう	油				
16	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん					
		じゃがいものたまごとじ	カットウインナー 液卵	にんじん	たまねぎ むきえだ豆	じゃがいも さとう					
		もち麦入りはんぺん(㊥2こ・㊥3こ)	たら いとより にしん			もち麦 でんぶん さとう	油				
		れんこんのおかか炒め	花かつお	にんじん さやいんげん	れんこん エリンギ	さとう	油				
17	木	クロワッサン 牛乳	牛乳			クロワッサン					
		トマトスープ	とり肉	冷凍トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム		油				
		やさいグラタン	豆乳 おから 大豆粉	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	じゃがいも 米粉 さとう	油				
		ツナとコーンのソテー	まぐろ油漬		むきえだ豆 コーン		油				
18	金	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん					
		だいこんのそぼろ煮	ぶた肉 冷凍生揚げ	にんじん はねぎ	おろししょうが たけのこ こんにゃく だいこん しめじ	さとう	油				
		にしんの塩焼き	にしん								
		青菜あえ 【なめしの素】	【かつおぶし】	なめしの素 【青菜】	キャベツ きゅうり	【さとう】					
24	木	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん					
		いなか汁	かまぼこ	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん 干しいいたけ こんにゃく						
		ささみ青じそ梅肉フライ	とり肉	青じそ	梅肉	パン粉 小麦粉 米粉	油				
		きゅうりの塩こんぶあえ 【塩こんぶ】		塩こんぶ 【こんぶ】	キャベツ きゅうり しょうが 【干しいいたけ】	【さとう】					
25	金	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			豊川産青じその日 お月見献立 月見ゼリー：学校配送		
		さといものみそ汁	赤みそ 白みそ	にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ	さといも					
		うさぎ型ハンバーグの青じそソースかけ	とり肉 ぶた肉		たまねぎ にんにくペースト しょうがペースト	さとう でんぶん	油				
		キャベツ炒め 月見ゼリー		にんじん	キャベツ いちご果汁 ブルーベリー果汁 りんご果汁 みかん果汁	さとう	油				
28	月	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん					
		肉じゃが	ぶた肉	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	じゃがいも さとう	油				
		ちくわのいそべ揚げ (㊥1・2年 1こ・その他2こ)	たら	あおさ		小麦粉 でんぶん さとう	油				
		こまつなと油揚げのごま炒め	冷凍油揚げ	にんじん こまつな	もやし	さとう	油	すりごま いりごま			
29	火	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			ぶたキムチ丼：ごはん にぶたキムチ丼の具 をのせて食べましょ う。		
		うずらたまごスープ	なるとまき うずらたまご	にんじん はねぎ	たまねぎ コーン		油				
		ぶたキムチ丼 【キムチ】	ぶた肉	こまつな 【にんじん とうがらし】	おろししょうが にんにく 根深ねぎ キムチ 【はくさい たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが】	【さとう】	油				
		冷凍みかん ㊥ひよこ豆スナック			みかん		油				
30	水	麦ごはん 牛乳	牛乳			ごはん 大麦					
		とうがんのカレースープ	まぐろ水煮	にんじん	たまねぎ とうがん むきえだ豆						
		さといもコロッケ	とり肉			さといも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	油				
		やさいサラダ	コーンドレッシング		キャベツ きゅうり コーン		コーンドレッシング				

●献立表の㊥は小学校、㊤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。

●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。
●都合により献立及び食品を変更する場合があります。

●太字は愛知県産の予定です。
●青じそは「とよかわ大葉」です。

給食レシピの紹介

とうがんのカレースープ

〈材料(4人分)〉

・にんじん (さいのめ切り)・・・80 g

・たまねぎ (さいのめ切り)・・・120 g

・とうがん (さいのめ切り)・・・160 g

・まぐろ水煮 (汁を切る)・・・60 g

・おきえだ豆・・・・・・・・・・20 g

A

・和風だし・・・・小さじ1

・カレー粉・・・小さじ 1/4

・カレールウ・・・・36g

・しょうゆ・・・大さじ 1/2

・みりん・・・・小さじ 1

〈作り方〉

①鍋に水を入れ、にんじん、たまねぎを煮る。

②とうがんを加え、Aで調味する。

③まぐろ水煮、おきえだ豆を加えて仕上げる。

9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

青じそ

栄養たっぷりの大葉をオーバーなくらいたくさん食べてください！
ビタミンもたっぷりなのでお肌にもいいですよ！

すずき

ゆうじ

鈴木 祐治さん(豊川市院之子町)



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