

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

●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

・むきえだ豆… 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とうがんとあえ、Aで調味する。

③まぐろ水煮、む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 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