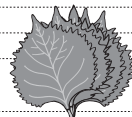
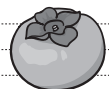


日	曜	献立名		主な食品とその働き						メモ欄
				赤／体をつくる		緑／体の調子を整える		黄／エネルギーになる		
				1 群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物・きのこ	5 群 米・パン・めん いも・砂糖	6 群 油脂・種実	
1	木	麦ごはん 牛乳 わかめスープ チヂミ ビビンバ	コーヒー糖	なるとまき とうふ	牛乳 わかめ	はねぎ 大根葉 にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ たけのこ コーン たまねぎ にんじん にんにく 大豆もやし	ごはん 大麦 コーヒー糖 米粉 でんぷん さとう さとう でんぷん	油 油 いりごま	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	金	ごはん 牛乳 じゃがいものインド煮 うの花はんぺん (㊶2こ・㊶3こ) 海そうサラダ		ぶた肉 おから いとより にしん たら	牛乳 ひじき	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ むきえだ豆 たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく寒天	ごはん じゃがいも さとう でんぷん さとう	油 油 たまねぎドレッシング	
5	月	ごはん 牛乳 ユッケジャンスープ ショウロンボウ (㊶1・2年1こ・その他2こ) やさいのナムル		牛肉 赤みそ 白みそ ぶた肉	牛乳	にんじん にら にんじん こまつな	だいこん たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし	ごはん でんぷん はるさめ でんぷん さとう 小麦粉 さとう	油 油 油	
6	火	ごはん 牛乳 やさいのうま煮 さばの塩焼き れんこん炒め お米のみかんパバロア ごはん 牛乳		揚げはん さば 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ こんにゃく れんこん エリンギ みかんレトルト みかん果汁	ごはん じゃがいも さとう さとう 米粉 さとう	油 油	お米のみかんパバロ ア:学校配送
7	水	ごはん 牛乳 すまし汁 和風コロッケ くり入りそぼろ丼 ㊶かんそう小魚		とうふ とり肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ れんこん むきえだ豆 コーン	ごはん じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉 でんぷん さとう さとう でんぷん	油 くり	くり入りそぼろ丼:ご はんにくり入りそぼろ 丼の具をのせて食べ ましょう。
8	木	ロールパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー ウインナーソテー フルーツミックス 【いちごゼリー】		とり肉 豆乳 カットウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ パインレトルト りんごレトルト いちごゼリー 【いちごペースト】	ロールパン じゃがいも [さとう]	油 油	
9	金	ごはん 牛乳 なめこ汁 ぶりの竜田揚げ ごぼうサラダ	ごまドレッシング	とうふ 赤みそ ぶり	牛乳	はねぎ にんじん	たまねぎ だいこん なめこ しょうが ごぼう きゅうり コーン	ごはん さといも でんぷん	油 ごまドレッシング	
13	火	白玉うどん 牛乳 きつねうどん 大学いも 青菜あえ 【なめしの素】		とり肉 かまぼこ 油揚げ 【かつおぶし】	牛乳	にんじん なめしの素 【青菜】	たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり	白玉うどん でんぷん さつまいも さとう	油 黒ごま	
14	水	ごはん 牛乳 すぎやき 厚焼きたまご 三色炒め		牛肉 冷凍生揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん にんじん	おろししょうが たまねぎ はくさい こんにゃく 根深ねぎ もやし コーン	ごはん さとう さとう でんぷん	油 油 油	
15	木	ごはん 牛乳 けんちん汁 いかフライのレモン煮 切り干しだいごんのソース炒め		とうふ いか	牛乳	にんじん はねぎ にんじん	だいこん こんにゃく 干しいたけ レモン果汁 キャベツ 切り干しだいこん	ごはん さとう でんぷん 小麦粉 パン粉 コーンフラワー	油 油 油	
16	金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ しょうまい (㊶2こ・㊶3こ) りんご		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 りんご	ごはん さとう でんぷん でんぷん パン粉 さとう 小麦粉	油 油	
19	月	ごはん 牛乳 五目汁 いわしのかば焼き丼 しんごあえ 【たくあん漬】		冷凍油揚げ かまぼこ いわし	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう おろししょうが キャベツ きゅうり たくあん漬 【だいこん】	ごはん さとう でんぷん [さとう]	油	いわしのかば焼き丼: ごはんにいわしのか ば焼きをのせて食べ ましょう。
20	火	ごはん 牛乳 煮みそ れんこんハンバーグ 赤しそあえ 蒲郡みかんゼリー		揚げはん 赤みそ ぶた肉 とり肉 牛肉	牛乳	にんじん 赤しそ粉	だいこん 根深ねぎ こんにゃく れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん果汁	ごはん さといも さとう パン粉 でんぷん さとう	油	愛知を食べる学校給 食の日 蒲郡みかんゼリー:学 校配送
21	水	ごはん 牛乳 生揚げのたまごとじ 米粉のほきフライ ボイルキャベツ	パックソース	ぶた肉 冷凍生揚げ 液卵 ほき	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ こんにゃく キャベツ	ごはん さとう 米粉	油 油	
22	木	麦ごはん 牛乳 米粉のカレーライス ツナとえだ豆のソテー 福神漬		ぶた肉 豆乳 まぐろ水煮	牛乳	にんじん にんじん しそ	たまねぎ エリンギ むきえだ豆 だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	ごはん 大麦 じゃがいも さとう	油 油	
23	金	レーズンロールパン 牛乳 ミネストローネ かぼちゃグラタン ビーンズサラダ	コーンドレッシング	ベーコン 豆乳 おから 大豆粉 水煮大豆	牛乳	冷凍トマト ブロッコリー かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり むきえだ豆 コーン	レーズンロールパン じゃがいも 米粉 さとう コーンドレッシング	油 油	
26	月	ごはん 牛乳 ぶた汁 大豆と小魚のごまがらめ 【小魚】 みかん やさいふりかけ		ぶた肉 赤みそ とうふ 水煮大豆	牛乳 小魚 【かたくちいわし】	にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ みかん キャベツ とうもろこし	ごはん 米粉 さつまいも さとう [さとう]	油 いりごま	
27	火	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポロニアソーセージ やさいソテー		ぶた肉 とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん 冷凍トマト にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	ソフトめん でんぷん さとう	油 油 油	
28	水	ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき だいごんのあえもの		なるとまき ぶた肉	牛乳	にんじん はねぎ にんじん にら にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ もやし エリンギ だいこん きゅうり にんにく	ごはん はるさめ でんぷん さとう 小麦粉 さとう	油 油 油	
29	木	ごはん 牛乳 かきたま汁 かつおのおかか煮 きゅうりあえ 【きゅうり漬】 黒とう大豆		とうふ 液卵 かつお かつおぶし 大豆 きな粉	牛乳	にんじん 青じそ	たまねぎ えのきたけ しょうが 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 でんぷん [さとう]		豊川産青じその日
30	金	ごはん 牛乳 五目きんぴら あじ入りさんが焼き 柿		ぶた肉 揚げはん あじ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	おろししょうが ごぼう たけのこ こんにゃく たまねぎ ごぼう たけのこ 柿	ごはん さとう さとう でんぷん	油 油	豊川産柿の日

●献立表の㊶は小学校、㊶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

れんこん炒め

〈材料(4人分)〉――

- ・サラダ油 …………… 小さじ1
- ・れんこん (いちょう切り) … 60g
- ・にんじん (いちょう切り) … 60g
- ・エリンギ (せん切り) …… 40g

A

- ・さとう …………… 小さじ 1
- ・みりん…………… 小さじ 2/3
- ・しょうゆ… 小さじ 1 と 1/2
- ・和風だし………… 小さじ 1

〈作り方〉――

- ① フライパンに油を入れて熱し、れんこん、にんじんを入れてよく炒める。
- ② れんこん、にんじんがやわらかくなったのを確認し、エリンギを入れて炒める。
- ③ Aの調味料を入れ、炒めて仕上げる。

10月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた
食材です！



青じそ 柿

太陽の光をたっぷり
あびて、おいしく育っ
た柿です。秋の味覚を
楽しんでください！

さくま たけし
佐久間 猛さん
(豊川市金沢町)



©いなりん



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