

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	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 でんぶん [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。
2	金	ごはん 牛乳 ユッケジャンスープ ショウロンボウ(㊤1・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 でんぶん はるさめ でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 油	
5	月	ごはん 牛乳 すまし汁 和風コロッケ くり入りそぼろ丼 ㊤かんそう小魚	とうふ とり肉	牛乳	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 でんぶん さとう でんぶん	油 油 くり	くり入りそぼろ丼: はんにくり入りそぼろ 丼の具をのせて食べ ましょう。
6	火	ソフトめん 牛乳 ミートソース ボロニアソーセージ 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 でんぶん さとう	油 油 油	
7	水	ごはん 牛乳 けんちん汁 いかフライのレモン煮 切り干しだいこんのソース炒め	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 でんぶん 小麦粉 パン粉 コーンフラワー	油 油 油	
8	木	ごはん 牛乳 じゃがいものインド煮 うの花はんぺん(㊤2こ・㊤3こ) 海そうサラダ	ぶた肉 おから いとより にしん たら	牛乳	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 でんぶん さとう	油 油 たまねぎドレッシング	
9	金	ごはん 牛乳 すきやき 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 でんぶん さとう	油 油 油	
13	火	麦ごはん 牛乳 わかめスープ チヂミ ビビンバ	コービー糖 なるとまき とうふ 牛肉	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 コービー糖 米粉 でんぶん さとう さとう でんぶん	油 油 油	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。
14	水	ごはん 牛乳 生揚げのたまごとじ 米粉のほきフライ ポイルキャベツ	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	
15	木	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	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	油 油 コーンドレッシング	
16	金	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 でんぶん さとう さとう	油 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
19	月	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	揚げはん さば 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん 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	油	お米のみかんパバロ ア:学校配送
20	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 でんぶん さつまいも さとう	油 黒ごま	
21	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい(㊤2こ・㊤3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 でんぶん でんぶん パン粉 さとう 小麦粉	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 ুরি 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	ごはん 牛乳 なめこ汁 ぶりの竜田揚げ ごぼうサラダ	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 でんぶん ごまドレッシング	油 油	
26	月	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 でんぶん	油 油	豊川産柿の日
27	火	ごはん 牛乳 はるさめスープ はるまき だいこんのあえもの	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 でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 油	
28	水	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 でんぶん さとう でんぶん [さとう] さとう		豊川産青じその日
29	木	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 油	
30	金	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	

●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

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

・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。

③A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