

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	月	ごはん 牛乳 いなか汁 さといものそぼろあんかけ みかん	冷凍油揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ こんにゃく おろししょうが みかん	ごはん さといも さとう でんぶん	油	
4	水	ごはん 牛乳 きのこ汁 さばのみそ煮 お好みあえ 【福神漬】	とり肉 冷凍油揚げ さば みそ	牛乳	にんじん [しそ]	たまねぎ しいたけ エリンギ しめじ 根深ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬 [だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆]	ごはん でんぶん さとう		
5	木	愛知の米粉入りパン 牛乳 かぶの豆乳クリーム煮 メンチカツ フルーツポンチ 【白玉だんご】	とり肉 豆乳 ぶた肉 とり肉 大豆粉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ かぶ たまねぎ パインレトルト ももレトルト	愛知の米粉入りパン さとう パン粉 でんぶん 白玉だんご 【もち米粉】	油	
6	金	ごはん 牛乳 肉じゃが さけの塩焼き れんこんのごま炒め	ぶた肉 さけ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	おろししょうが たまねぎ こんにゃく 干しいたけ れんこん むきえだ豆	ごはん じゃがいも さとう	油	いりごま
9	月	ごはん 牛乳 細切りやさいの炒め煮 けんちんしのだ ミニトマト(2こ) ㊤角チーズ	ぶた肉 赤みそ とうふ 油揚げ たら	牛乳 ひじき	にんじん にんじん ミニトマト	おろししょうが ごぼう たけのこ たまねぎ こんにゃく 干しいたけ	ごはん さとう さとう でんぶん	油	豊川産ミニトマトの日
10	火	ソフトめん 牛乳 米粉のカレーソース 米粉のチキンカツ フレンチサラダ	ぶた肉 豆乳 とり肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ソフトめん じゃがいも 米粉 米パン粉 でんぶん	油	フレンチドレッシング
11	水	ごはん 牛乳 うずらたまごのケチャップ炒め煮 ショウロンボウ(㊤1・2年1こ・その他2こ) もやし炒め	とり肉 うずらたまご ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ むきえだ豆 エリンギ にんにく たまねぎ キャベツ しょうが もやし	ごはん さとう でんぶん はるさめ でんぶん さとう 小麦粉	油	油
12	木	ごはん 牛乳 だいこんと生揚げの煮もの ちくわの青じそ揚げ(㊤1・2年1こ・その他2こ) ごまあえ	ぶた肉 冷凍生揚げ ちくわ	牛乳	にんじん はねぎ 青じそフレーク にんじん ほうれんそう	おろししょうが だいこん たけのこ こんにゃく しめじ キャベツ	ごはん さとう さとう	油	すりごま いりごま
13	金	麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ぎょうざ(㊤2こ・㊤3こ) 中華あえ	ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉	牛乳	はねぎ にら こまつな	おろししょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし きくらげ	ごはん 大麦 さとう でんぶん パン粉 でんぶん さとう 小麦粉	油	豊川産さくらげの日
16	月	ごはん 牛乳 ぶた汁 さつまいもコロッケ ひじきと大豆の煮付け	ぶた肉 とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ	牛乳	はねぎ	たまねぎ だいこん	ごはん さつまいも パン粉 さとう 小麦粉 コーングリッツ でんぶん	油	
17	火	麦ごはん 牛乳 米粉のハヤシライス スパニッシュオムレツ りんご	牛肉 豆乳 鶏卵 とり肉	牛乳	にんじん 冷凍トマト かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム りんご	ごはん 大麦 じゃがいも でんぶん さとう	油	
18	水	ごはん 牛乳 いりどり いわしのうめ煮 きゅうりの塩こんぶあえ 【塩こんぶ】 ヨーグルト	とり肉 いわし	牛乳 塩こんぶ 【こんぶ】 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく 干しいたけ たけのこ れんこん 梅肉 きゅうり キャベツ しょうが 【干しいたけ】	ごはん さとう さとう でんぶん 【さとう】	油	ヨーグルト:クラス配送
19	木	くろロールパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 【ミートボール】 やさいグラタン コールスローサラダ	水煮大豆 ミートボール 【ぶた肉 牛肉 とり肉】 豆乳 おから 大豆粉	牛乳	にんじん 冷凍トマト にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ むきえだ豆 マッシュルーム 【たまねぎ】 たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	くろロールパン じゃがいも さとう 【でんぶん】 じゃがいも 米粉 さとう	油 【油】	コールスロードレッシング
20	金	ごはん 牛乳 白みそ汁 あじカレーフライ キャベツソテー	冷凍油揚げ 白みそ あじ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぶん	油	油
25	水	白玉うどん 牛乳 みそ煮込みうどん いなりずし 青菜あえ 【なめしの素】 かんそう小魚	とり肉 かまぼこ 赤みそ 油揚げ 【かつおぶし】	牛乳	にんじん なめしの素 【青菜】 かたくちいわし	えのきたけ はくさい 根深ねぎ キャベツ きゅうり	白玉うどん さとう でんぶん 米 さとう 【さとう】		いなりずし:郷土料理
26	木	ごはん 牛乳 かきたま汁 キャベツ入りつくね ごぼうサラダ	ココア糖 冷凍とうふ 液卵 とり肉 かつおぶし ごまドレッシング	牛乳	にんじん 青じそ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが ごぼう コーン きゅうり	ごはん ココア糖 でんぶん でんぶん さとう えんどう豆	油	ごまドレッシング
27	金	ごはん 牛乳 すまし汁 カミカミとりだいこん みかん なっとう	かまぼこ 冷凍とうふ とり肉 大豆	牛乳	にんじん みつば にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ だいこん むきえだ豆 みかん	ごはん 米粉 さとう さとう	油	なっとう:学校配送
30	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら にしんの塩焼き しんごあえ 【たくあん漬】	揚げはん にしん	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく キャベツ きゅうり たくあん漬 【だいこん】	ごはん さとう 【さとう】	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

中華あえ

〈材料(4人分)〉
・もやし (2cm) …… 200g
・生きくらげ (せん切り) … 8g
・こまつな (2cm) …… 20g
A
・さとう …… 大さじ1
・しょうゆ …… 大さじ1/2
・米酢 …… 大さじ1/2
・ごま油 …… 小さじ1/4
〈作り方〉
①Aの調味料を煮溶かし、冷ましておく。
②もやし、きくらげ、こまつなはゆでて、水気を切り冷ます。
③Aの調味料と②のやさいを和える。

11月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です！

11月8日は、いい大葉(1108)の日です！大葉は栄養たっぷりのので、たくさん食べて丈夫な身体を作りましょう。

しらい よしなお
白井 良直さん
(豊川市双葉町)

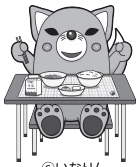


ミントマト

きくらげ

青じそ

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です


©いなりん


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。