

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

●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

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！

きくらげ

ミニトマト

青じそ

11月8日は、いい大葉(1108)の日です！大葉は栄養たっぷりので、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)



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。