

# 令和5年4月分学校給食献立表

日曜日	曜日	献立名	食品の種類と体内でのほたらき						エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん
			①主に体の組織をつくる食品群		②主に体の調子を整える食品群		③主にエネルギーになる食品群			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
12	水	(小)ごはん (中)赤飯 牛乳 チキンカツ ゆでやさい だんご汁 (中)お祝いいちごゼリー	Pソース	とり肉	牛乳				599 807	小学校(2~6年)、中学校 給食開始 赤飯(中):入学・進級祝い 献立
13	木	ごはん 牛乳 すりみ入りコーンしゅうまい (小2こ、中3こ) そえやさい マーボー豆腐		たら	牛乳		コーン、たまねぎ もやし にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ	ごはん 米油 砂糖、でん粉 ごま油、米油	633 821	
14	金	ロールパン 牛乳 やさいサラダ 米粉のホワイトシチュー	Pコーン・ミッドレンジ		牛乳	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり たまねぎ、えだまめ マッシュルーム	ロールパン コーン・ミッドレンジ じゃがいも 米油	640 803	ロールパン:小麦粉は50% 愛知県産
18	火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグの和風あんかけ そえやさい みそ汁	小魚	豚肉、とり肉	牛乳、小魚		たまねぎ キャベツ だいこん、たまねぎ	麦ごはん 砂糖、でん粉 米油	603 770	小1 給食開始
19	水	(小)赤飯 (中)ごはん 牛乳 さけのミンチカツ そえやさい すまし汁 (小)お祝いいちごゼリー	(中)スティックチーズ	さけ、たら	牛乳 (中)スティックチーズ	にんじん、さやいんげん	キャベツ たまねぎ、えのきたけ、たけのこ (小)いちご	(小)赤飯(中)ごはん 小麦粉 米油 米油 (小)砂糖	648 785	赤飯(小):入学・進級祝い 献立
20	木	ミルクロール 牛乳 とりのてり焼き 春キャベツのサラダ コーンクリームスープ	牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン	ミルクロール 砂糖 ごまドレッシング じゃがいも 米油	692 852	ミルクロール:小麦粉は50% 愛知県産
21	金	ごはん 牛乳 ぎょうざ(小2こ、中3こ) そえやさい 中華いため煮	おさかなそぼろ	おさかなそぼろ 豚肉	牛乳		キャベツ もやし たまねぎ、たけのこ、キャベツ きくらげ	ごはん 小麦粉 米油 米油 でん粉 ごま油、米油	625 814	
24	月	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 こんぶ豆 いなか汁		いわし 大豆、油揚げ	牛乳		しょうが こんにゃく、ごぼう、だいこん しいたけ	ごはん 砂糖	593 754	
25	火	ごはん 牛乳 やさいソテー とりだんごのスープ煮 あまなつ	しそひじきの佃煮	ウインナー とりだんご、豆腐	牛乳 しそひじきの佃煮	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、コーン、もやし たまねぎ、たけのこ、しいたけ あまなつ	ごはん 米油 ごま、米油、ごま油	603 760	
26	水	麦ごはん 牛乳 ハムとやさいのいためもの カレーライス		ロースハム 豚肉、豆乳	牛乳	にんじん、ごまつな にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、えだまめ	麦ごはん 米油 じゃがいも 米油	596 760	
27	木	白玉うどん 牛乳 米粉ほきフライ 大豆サラダ 五目うどん	牛乳	ほき 大豆	牛乳		キャベツ、きゅうり、えだまめ たまねぎ、しいたけ	白玉うどん 米粉 米油 卵無マヨネーズ ごま油	639 748	白玉うどん:小麦粉は100% 愛知県産
28	金	ごはん 牛乳 和風あえ じゃがいものそぼろ煮 かしわもち	P和風ドレッシング	油揚げ 豚肉、揚げはんぺん 小豆	牛乳 糸寒天、わかめ	にんじん、さやいんげん	もやし、きゅうり、切干しいたけ たまねぎ、こんにゃく、たけのこ	ごはん 和風ドレッシング 米油 米粉、砂糖	656 809	かしわもち:5月5日は端午の節句

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク はスプーンをつけます。
- 献立名の①は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(パック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。

※給食についてのご意見、ご質問は北部給食センター電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

## お知らせ



28品目のアレルギーを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターか保健給食課にてご確認ください。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です

### 備蓄カレーについて

豊橋市の学校給食では、災害時等により給食センターが緊急停止した際には、給食で「備蓄カレー」を提供します。備蓄カレーの原材料は以下のとおりです。食物アレルギーをもつお子さんにつきましては、喫食の可否をご確認いただき、備蓄カレーの喫食ができない場合は、学校へご連絡をお願いいたします。

野菜(玉ねぎ、じゃがいも、にんじん)、パーム油、砂糖、デキストリン、カレーパウダー、トマトペースト、食塩、ガーリックペースト、ローストココナッツペースト、酵母エキス、かつおぶしエキス、香辛料/増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、乳化剤、酸化防止剤(ビタミンC)、香料、香辛料抽出物

※さらに詳しい配合割合等の情報が必要な場合は、お近くの給食センター又は保健給食課にてご確認ください。



※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)  
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。  
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

給食調理の様子や農家さんへのインタビューなど、豊橋市の学校給食についての情報を発信しています。4月に提供されるマーボー豆腐とカレーライスの調理動画を掲載中です!ぜひご覧ください!






献立表HP



保健給食課公式YouTube

# 令和5年4月分 28品目アレルギー表示

豊橋市北部学校給食センター

日 曜	配膳例	献立名	表示義務品目			表示推奨品目
			卵 	乳 	小麦 	アーモンド、いか、オレンジ、牛肉、ごま、さけ、さば 大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、セラチン
12 水		(小) ごはん (中) 赤飯				
		チキンカツ			チキンカツ	チキンカツ(大豆、鶏肉)
		Pソース				Pソース(大豆、りんご)
		ゆでやさい				
		だんご汁			しょうゆ	豚肉、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
		(中) お祝いいちごゼリー <sup>㊦</sup>				(中) お祝いいちごゼリー(大豆)
13 木		ごはん				
		すりみ入りコーンしゅうまい (小2こ、中3こ)			すりみ入りコーンしゅうまい	すりみ入りコーンしゅうまい(大豆、豚肉)
		そえやさい				
		マーボー豆腐			しょうゆ	豆腐(大豆)、豚肉、大豆、とりレバー(鶏肉)、赤みそ(大豆)、トウバンジャン(大豆) しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
14 金		ロールパン		ロールパン	ロールパン	ロールパン(大豆)
		やさいサラダ				
		Pコーンクリームドレッシング				
		米粉のホワイトシチュー		牛乳、チーズ、生クリーム		鶏肉、えだまめ(大豆)、洋だし(大豆、豚肉)
18 火		麦ごはん				
		ハンバーグの和風あんかけ			ハンバーグ、しょうゆ	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)、しょうゆ(大豆)
		そえやさい				
		みそ汁				豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)
		小魚				
19 水		(小) 赤飯 (中) ごはん				
		さけのミンチカツ			さけのミンチカツ	さけのミンチカツ(さけ、大豆)
		そえやさい				
		すまし汁			しょうゆ	豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)
		(小) お祝いいちごゼリー <sup>㊦</sup>				(小) お祝いいちごゼリー(大豆)
		(中) スティックチーズ		(中) スティックチーズ		
20 木		ミルクロール		ミルクロール	ミルクロール	ミルクロール(大豆)
		とりのてり焼き				とりのてり焼き(大豆、鶏肉)
		春キャベツのサラダ				
		Pごまドレッシング			Pごまドレッシング	Pごまドレッシング(大豆、ごま)
		コーンクリームスープ		牛乳、生クリーム		ベーコン(豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)
21 金		ごはん				
		ぎょうざ (小2こ、中3こ)			ぎょうざ	ぎょうざ(大豆、豚肉、ごま)
		そえやさい				
		中華いため煮			しょうゆ、オイスターソース	豚肉、しょうゆ(大豆)、オイスターソース(大豆)、ごま油(ごま)
		おさかなそばろ			おさかなそばろ	おさかなそばろ(大豆)
24 月		ごはん				
		いわしのしょうが煮			いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮(大豆)
		こんぶ豆			しょうゆ	大豆、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
		いなか汁			しょうゆ	豚肉、生揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
25 火		ごはん				
		やさいソテー				ウインナー(豚肉)
		とりだんごのスープ煮			しょうゆ	とりだんご(鶏肉)、豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)、ごま、ごま油(ごま)
		しそひじきの佃煮			しそひじきの佃煮	しそひじきの佃煮(大豆)
		あまなつ				
26 水		麦ごはん				
		ハムとやさいのいためもの				ロースハム(豚肉)
		カレーライス			カレールウ、オイスターソース	豚肉、えだまめ(大豆)、豆乳(大豆)、カレールウ(豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆)
27 木		白玉うどん			白玉うどん	
		米粉ほきフライ				
		大豆サラダ				大豆、えだまめ(大豆)
		P卵無マヨネーズ				P卵無マヨネーズ(大豆)
		五目うどん			しょうゆ	鶏肉、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
28 金		麦ごはん				
		和風あえ				油揚げ(大豆)
		P和風ドレッシング				
		じゃがいものそばろ煮			しょうゆ	豚肉、しょうゆ(大豆)
		かしわもち				

**必ずお読みください**

【原材料として使用しない表示義務品目及び表示推奨品目】  
※微量混入する場合があります(右記参照)

**1 表示義務品目**  
8品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× えび、かに、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、生卵※  
※マヨネーズ等の調味料は、卵不使用の物を提供します。

**2 表示推奨品目**  
20品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、  
バナナ、まつたけ

以下の情報は、この面には記載されていません。給食センター又は保健給食課にてご確認ください

★28品目以外のアレルギーを含む食品  
★28品目の微量混入(コンタミネーション、調味料、香料)

〔コンタミネーション〕  
食品を生産する際に、原材料として使用していないにも関わらず、工場内や自然界での食物連鎖などで微量混入するものがあります。例えば、「のり」などの海藻類、小魚類は採取方法や捕食等により「えび」「かに」が含まれるものがあります。

〔調味料〕  
例えば、「えび」「かに」は学校給食の原材料として使用しませんが、魚醤など海から捕れた材料の品種を選別せずにそのまま原材料として用いた調味料などに含まれるものがあります。

# 令和5年5月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食センター

日	曜日	配膳例	献立名	食品の種類と体内でのたらし						エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん
				①主に体の組織をつくる食品群		②主に体の調子を整える食品群		③主にエネルギーになる食品群			
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
1	月		ごはん 牛乳 コロッケ そえやさい 豚汁		牛乳				ごはん じゃがいも、パン粉 米油 米油	683 854	
2	火		ごはん 牛乳 ぶりのみりん焼き 青じそサラダ P和風ドレッシング がんもどきとやさいの煮つけ		牛乳				ごはん 砂糖 和風ドレッシング 米油	625 791	
8	月		ごはん 牛乳 ミンチカツ そえやさい 若竹汁		牛乳				ごはん パン粉 米油 米油	620 779	
9	火		ごはん 牛乳 生揚げのごまみそいため もずく汁		牛乳				ごはん 砂糖、でん粉 ごま、米油、ごま油	596 750	
10	水		ごはん 牛乳 ひじき入りきょうざ(小2こ、中3こ) ゆでやさい 中華コーンスープ	小魚 Pしょうゆ	牛乳、小魚 ひじき				ごはん 小麦粉 米油	586 780	
11	木		ソフトめん 牛乳 ハムとやさいのソテー ミートソース		牛乳				ソフトめん 米油 米油	635 762	ソフトめん：小麦粉は50%愛知県産
12	金		麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 そえやさい じゃがいもの含め煮		牛乳				麦ごはん 砂糖 米油	618 779	
15	月		ごはん 牛乳 あじフライ ゆでやさい 打ち豆汁	Pソース	牛乳				ごはん パン粉 米油	620 788	打ち豆汁：福井県の郷土料理
16	火		ごはん 牛乳 たけのこの土佐煮 いり豆腐	お抹茶大豆	牛乳				長いも ごはん 砂糖 砂糖 米油	586 744	
17	水		ロールパン 牛乳 ジャーマンポテト ポークビーンズ		牛乳				ロールパン じゃがいも 米油	649 825	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産
18	木		ごはん 牛乳 中華あえ とり肉と生揚げの甘酢いため レモンマフィン	P塩ドレッシング	牛乳				ごはん 塩ドレッシング 米油	624 769	
19	金		麦ごはん 牛乳 ハンバーグカレーライス(ハンバーグ) アスパラサラダ ハンバーグカレーライス(カレー)	Pコーンクリームソープ	牛乳				長いも ごはん 砂糖 砂糖 米油	651 821	
22	月		ごはん 牛乳 めひかりフライ(小2こ、中3こ) 茎わかめのきんぴら 白みそ汁		牛乳				長いも ごはん パン粉 米油 ごま、米油	581 765	
23	火		スライスパン 牛乳 ミニトマト(小1こ、中2こ) ウインナーとやさいのソテー マカロニのクリーム煮	大豆チョコスプレッド	牛乳				スライスパン 大豆チョコスプレッド 米油 マカロニ、でん粉 バター、米油	689 826	スライスパン：小麦粉は50%愛知県産
24	水		ごはん 牛乳 青じそ春巻 そえやさい マーボー豆腐		牛乳				ごはん 小麦粉 米油 米油 砂糖、でん粉 ごま油、米油	687 869	
25	木		ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 そえやさい 肉だんごとやさいのうま煮		牛乳				ごはん 小麦粉 米油	654 833	
26	金		麦ごはん 牛乳 ピリ辛ひじき丼 やさいスープ	角チーズ	牛乳、角チーズ ひじき				麦ごはん 砂糖 じゃがいも 米油 米油	608 763	
29	月		ごはん 牛乳 とりの竜田揚げ やさしいため かんぴょうの卵とじ汁		牛乳				ごはん 米油 米油 でん粉 ごはん	580 732	かんぴょうの卵とじ汁：栃木県の郷土料理
30	火		ごはん 牛乳 ドライカレー やさしいスープ煮 一口アセロラゼリー		牛乳				ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	596 753	
31	水		ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね(小2こ、中3こ) コーンソテー 中華スープ煮		牛乳				ごはん 米油 ごま油、米油	608 799	

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク はスプーンをつけます。
- 献立名の①は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(パック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。

※給食についてのご意見、ご質問は北部給食センター電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

28品目のアレルゲンを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルゲンを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターか保健給食課にてご確認ください。

## お知らせ

### ★献立紹介★

#### 「もずく汁」

##### 1人分材料

- すりみボール… 25g
- にんじん… 10g(せん切り)
- もやし… 10g
- だいこん… 30g(せん切り)
- 根深ねぎ… 10g(小口切り)
- むきえだまめ… 10g

もずくは、ネバネバしています。これは、「フコイダン」という水溶性の食物繊維です。血糖値の上昇を抑え、血中コレステロール値を下げる効果や、腸内の環境を整えるため、便秘の予防や美容に効果があるといわれています。

- もずく… 12g
- 削節… 3.5g
- みりん… 2g(小さじ1/2)
- しょうゆ… 5g(小さじ1)
- 塩… 少々

##### 作り方

- ① 削節でだしをとる。
- ② ①ににんじん、だいこんを入れる。
- ③ もやし、すりみボール、もずく、根深ねぎを入れて煮る。aで味つけをする。
- ④ むきえだまめを入れ、仕上げる。味をみて、塩を追加する。

### 毎月19日は『食育の日～おうちでごはんの日』です

#### とよはし産学校給食の日

5月に使用するミニトマト、青じそは豊橋産です。豊橋市は全国でも有数のミニトマト、青じその産地です。

※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)  
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。  
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

5月に提供されるミートソース・茎わかめのきんぴらの調理風景や、ミニトマト農家さんのインタビュー動画を掲載中です！ぜひご覧ください！






献立表HP



保健給食課公式 YouTube

# 令和5年5月分 28品目アレルギー表示

豊橋市北部学校給食センター

日 曜	配膳例	献立名	表示義務品目			表示推奨品目
			卵 	乳 	小麦 	アーモンド、いか、オレンジ、牛肉、ごま、さけ、さば 大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、セラチン
1 月		ごはん コロケ そえやさい 豚汁			コロケ	コロケ(牛肉、大豆、豚肉) ベーコン(豚肉) 豚肉、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)
2 火		ごはん ぶりのみりん焼き 青じそサラダ P和風ドレッシング がんもどきとやさいの煮つけ			ぶりのみりん焼き しょうゆ	ぶりのみりん焼き(大豆) がんもどき(大豆)、豚肉、しょうゆ(大豆)
8 月		ごはん ミンチカツ そえやさい 若竹汁			ミンチカツ しょうゆ	ミンチカツ(大豆、豚肉) 鶏肉、豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)
9 火		ごはん 生揚げのごまみそいため もずく汁 型抜きいちごレアチーズ			しょうゆ しょうゆ	豚肉、生揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、トウバンジャン(大豆)、しょうゆ(大豆)、ごま、ごま油(ごま) えだまめ(大豆)、しょうゆ(大豆)
10 水		ごはん ひじき入りぎょうざ(小2こ、中3こ) Pしょうゆ ゆでやさい 中華コンスープ 小魚			ひじき入りぎょうざ Pしょうゆ しょうゆ	ひじき入りぎょうざ(大豆、鶏肉、豚肉、ごま) Pしょうゆ(大豆) 豚肉、豆腐(大豆)、チキンブイヨン中華(鶏肉)、しょうゆ(大豆)
11 木		ソフトめん ハムとやさいのソテー ミートソース			ソフトめん ハヤシルウ	ローズハム(豚肉) 豚肉、大豆、えだまめ(大豆)、ハヤシルウ(大豆、豚肉)
12 金		麦ごはん さばのみそ煮 そえやさい じゃがいもの含め煮			しょうゆ	さばのみそ煮(さば、大豆) えだまめ(大豆) 鶏肉、しょうゆ(大豆)
15 月		ごはん あじフライ Pソース ゆでやさい 打ち豆汁			あじフライ	あじフライ(大豆) Pソース(大豆、りんご) 打ち豆(大豆)、生揚げ(大豆)、長いも(やまいも)、白みそ(大豆)
16 火		ごはん たけのこの土佐煮 いり豆腐 お抹茶大豆	卵		しょうゆ しょうゆ	油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆) 豆腐(大豆)、鶏肉、しょうゆ(大豆) お抹茶大豆(大豆)
17 水		ロールパン ジャーマンポテト ホークビーンズ		ロールパン	ロールパン	ロールパン(大豆) ベーコン(豚肉) 豚肉、大豆、洋だし(大豆、豚肉)
18 木		ごはん 中華あえ P塩ドレッシング とり肉と生揚げの甘酢いため レモンマフィン			P塩ドレッシング しょうゆ	P塩ドレッシング(大豆、鶏肉、ごま) 鶏肉、生揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆) レモンマフィン(大豆)
19 金		麦ごはん ハンバーグカレーライス(ハンバーグ) アスパラサラダ Pコーンクリームドレッシング ハンバーグカレーライス(カレー)			ハンバーグ カレールウ、オイスターソース	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉) 鶏肉、えだまめ(大豆)、豆乳(大豆)、カレールウ(豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆)
22 月		ごはん めひかりフライ(小2こ、中3こ) 茎わかめのぎんぴら 白みそ汁			めひかりフライ しょうゆ	ごま、しょうゆ(大豆) 豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、白みそ(大豆) スライスパン(大豆)
23 火		スライスパン ミニトマト(小1こ、中2こ) ウインナーとやさいのソテー マカロニのクリーム煮 大豆チョコスブレッド		スライスパン	スライスパン マカロニ	ウインナー(豚肉) 鶏肉、洋だし(大豆、豚肉) 大豆チョコスブレッド(大豆)
24 水		ごはん 青じそ春巻 そえやさい マーボー豆腐			青じそ春巻 しょうゆ	青じそ春巻(大豆、鶏肉) 豆腐(大豆)、豚肉、大豆、とりレバー(鶏肉)、赤みそ(大豆)、トウバンジャン(大豆) しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
25 木		ごはん さんまのみぞれ煮 そえやさい 肉だんごとやさいのうま煮	うずら卵		さんまのみぞれ煮 しょうゆ	さんまのみぞれ煮(大豆) 肉だんご(鶏肉、豚肉、大豆)、生揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
26 金		麦ごはん ピリ辛ひじき丼 やさいスープ 角チーズ			しょうゆ しょうゆ 角チーズ	豚肉、えだまめ(大豆)、赤みそ(大豆)、トウバンジャン(大豆)、しょうゆ(大豆) ウインナー(豚肉)、チキンブイヨン中華(鶏肉)、しょうゆ(大豆)
29 月		ごはん とりの竜田揚げ やさいいため かんぴょうの卵とじ汁	卵		しょうゆ	とりの竜田揚げ(大豆、鶏肉) 豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)
30 火		ごはん ドライカレー やさいのスープ煮 一口アセロラゼリー			カレールウ、しょうゆ しょうゆ	豚肉、大豆、カレールウ(豚肉、りんご)、洋だし(大豆、豚肉)、しょうゆ(大豆) ローズハム(豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ(大豆)
31 水		ごはん ごぼう入りつくね(小2こ、中3こ) コーンソテー 中華スープ煮			しょうゆ	ごぼう入りつくね(大豆、鶏肉、豚肉) えだまめ(大豆) 豆腐(大豆)、豚肉、チキンブイヨン中華(鶏肉)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)

**必ずお読みください**

【原材料として使用しない表示義務品目及び表示推奨品目】  
※微量混入する場合があります(右記参照)

**1 表示義務品目**  
8品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× えび、かに、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、生卵※  
※マヨネーズ等の調味料は、卵不使用の物を提供します。

**2 表示推奨品目**  
20品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、バナナ、まつたけ

以下の情報は、この面には記載されていません。給食センター又は保健給食課にてご確認ください

★28品目以外のアレルギーを含む食品  
★28品目の微量混入(コンタミネーション、調味料、香料)

〔コンタミネーション〕  
食品を生産する際に、原材料として使用していないにも関わらず、工場内や自然界での食物連鎖などで微量混入するものがあります。例えば、「のり」などの海藻類、小魚類は採取方法や捕食等により「えび」「かに」が含まれるものがあります。

〔調味料〕  
例えば、「えび」「かに」は学校給食の原材料として使用しませんが、魚醤など海から捕れた材料の品種を選別せずにそのまま原材料として用いた調味料などに含まれるものがあります。

# 令和5年6月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食センター

日	曜日	献立名	食品の種類と体内でのほたらき						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	メモらん
			①主に体の組織をつくる食品群		②主に体の調子を整える食品群		③主にエネルギーになる食品群			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
1	木	スライスパン 牛乳 フィッシュサンド (たらフライ) フィッシュサンド (ゆでやさい) ポテトクリームスープ ごはん	ケチャップソース たら	牛乳			スライスパン パン粉	米油	685 794	スライスパン：小麦粉は50% 愛知県産
2	金	ごはん 牛乳 コールスローサラダ 豚肉とトマトのすき焼き ブルーベリータルト	Pコールスローサラダ 豚肉、焼豆腐 豆乳	牛乳	にんじん、パセリ にんじん トマト	キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、えだまめ、こんにやく ブルーベリー	じゃがいも ごはん	米油 コールスロードレッシング 米油	661 812	
5	月	ごはん 牛乳 白はんぺんの米粉いそべ揚げ あわせみそ汁	ひじきふりかけ 白はんぺん 生揚げ、とり肉、赤みそ、白みそ	牛乳、ひじきふりかけ 青のり			じゃがいも ごはん	米油	584 738	
6	火	ごはん 牛乳 にしんの塩焼き やさいのおひたし 肉じゃが	Pしょうゆ 豚肉、揚げはんぺん	牛乳	にんじん にんじん、さやいんげん	キャベツ、もやし たまねぎ、こんにやく	じゃがいも、砂糖	米油	592 761	
7	水	ごはん 牛乳 すりみ入りしのだの含め煮 五目きんぴら	豆腐、たら、油揚げ 豚肉、揚げはんぺん	牛乳	にんじん、さやいんげん	こんにやく、ごぼう、たけのこ	ごはん 砂糖 砂糖	ごま、ごま油、米油	632 771	五目きんぴら：6月4日から 10日は、歯と口の健康週間
8	木	中華めん 牛乳 じゃがいもとウィンナーのソテー ジャージャーめん (中)メロン	(小)小魚 ウィンナー 豚肉、とりレバー、大豆、赤みそ	牛乳、(小)小魚	にんじん、パプリカ、葉ねぎ	コーン、エリンギ たまねぎ、たけのこ、しょうが (中)メロン	中華めん じゃがいも 砂糖、でん粉	米油 ごま油、米油	644 784	中華めん：小麦粉100%愛知 県産
9	金	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ そえやさい 豆腐とミートボールのスープ煮	豆腐、豆腐ミートボール	牛乳	かぼちゃ にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、もやし たまねぎ、しょうが	ごはん パン粉	米油 米油 ごま、米油	634 799	
12	月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 そえやさい やさいの炊き合せ	いわし とり肉、生揚げ	牛乳	にんじん にんじん、さやいんげん	梅 キャベツ こんにやく、たまねぎ、れんこん、しいたけ	じゃがいも、砂糖	米油	587 750	
13	火	ごはん 牛乳 とりのてり焼き そえやさい 五目煮	しそひじきの佃煮 とり肉 豚肉、大豆、揚げはんぺん	牛乳、しそひじきの佃煮		キャベツ こんにやく、たけのこ、ごぼう、しいたけ	じゃがいも、砂糖 砂糖	米油 米油	626 785	
14	水	米粉パン(小麦入り) 牛乳 愛知の大豆入りナゲット(小2こ、中3こ) 豊橋やさいたつぷりラウトウイユ 一口蒲郡みかんゼリー	大豆、とり肉 豚肉	牛乳	にんじん、トマト、かぼちゃ、青じそ	にんにく、なす、たまねぎ、ズッキーニ みかん	米粉パン(小麦入り) 砂糖	米油 オリーブ油	648 848	愛知を食べる学校給食の日 米粉パン(小麦入り)：米粉は100% 愛知県産、小麦粉は50%愛知県産 豊橋やさいたつぷりラウトウイユ： 青じそは豊橋産
15	木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ミニトマト(小1こ、中2こ) 親子煮	さば、赤みそ とり肉、卵、高野豆腐	牛乳	ミニトマト にんじん、みつば	たまねぎ、たけのこ、しいたけ	じゃがいも、砂糖	砂糖	622 789	ミニトマト：豊橋産
16	金	ごはん 牛乳 コーンサラダ 豆乳カレーライス	Pコーンサラダ まぐろ、豆乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ	キャベツ、えだまめ、コーン たまねぎ	じゃがいも ごはん	コーンクリームドレッシング 米油	641 808	
19	月	ごはん 牛乳 ウィンナーソーセージ(小1こ、中2こ) キャベツサラダ じゃこボールのケチャップいため	Pごまドレッシング いか、生揚げ、じゃこボール	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり たまねぎ、たけのこ、えだまめ、しょうが、にんにく	じゃがいも、砂糖 砂糖、でん粉	ごまドレッシング 米油	620 819	
20	火	ごはん 牛乳 青じそとトマトの豊橋豚キムチ だんご汁 (小)メロン	(中)小魚 豚肉 油揚げ、かまぼこ	牛乳、(中)小魚	トマト、にら、青じそ にんじん、葉ねぎ	にんにく、しょうが、れんこん、白菜キムチ、たまねぎ だいこん (小)メロン	ごはん 砂糖 いももち	米油	597 751	青じそとトマトの豊橋豚キムチ： 青じそは豊橋産
21	水	ミルクロール 牛乳 ツナとアスパラのソテー ハヤシチュー	まぐろ 豚肉、豆乳	牛乳	グリーンアスパラ にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、えだまめ	じゃがいも ごはん	米油 米油	607 764	ミルクロール：小麦粉は50% 愛知県産
22	木	ごはん 牛乳 しそしゅうまい(小2こ、中3こ) そえやさい 夏！！マーボー お茶プリン	とり肉 豚肉、とりレバー、大豆、豆腐、赤みそ 豆乳	牛乳	青じそ にんじん トマト、葉ねぎ 緑茶	たまねぎ もやし にんにく、しょうが、たまねぎ、なす	じゃがいも 小麦粉 でん粉、砂糖 砂糖	ロード 米油 ごま油、米油	696 901	愛知を食べる学校給食の日 お茶プリン：緑茶は豊橋産
23	金	ごはん 牛乳 チキンカツ そえやさい かき玉汁	とり肉 豆腐、かまぼこ、卵	牛乳	にんじん にんじん、葉ねぎ	キャベツ、えだまめ たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも ごはん パン粉	米油 米油	599 757	
26	月	ごはん 牛乳 米粉ほぎフライ ひきなおり こづゆ 一口ももゼリー	ほぎ 高野豆腐、油揚げ ほたて貝柱、ちくわ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、みつば	だいこん こんにやく、たけのこ、きくらげ、しいたけ もも	じゃがいも パン粉 砂糖 砂糖	米油 米油	637 794	ひきなおり、こづゆ：福島県の 郷土料理
27	火	ごはん 牛乳 ひき肉とキャベツのみそいため 中華スープ煮 冷凍みかん	豚肉、赤みそ 豆腐、すりみボール	牛乳	にんじん、ピーマン にんじん、にら	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ、明太子、だいこん たまねぎ、もやし、しいたけ みかん	じゃがいも ごはん 砂糖、でん粉 はるさめ	米油 ごま油、米油	599 756	
28	水	ごはん 牛乳 春巻 そえやさい 豊橋いりどりみどり	豚肉 とり肉、うずら卵	牛乳		キャベツ、もやし もやし とうがん、ごぼう、コーン、えだまめ、なす、こんにやく、しょうが	じゃがいも 小麦粉 米油 米油	米油 米油	634 804	豊橋いりどりみどり：とうがん、 青じそは豊橋産 令和4年度アイデア料理コンテ スト入賞作品
29	木	ごはん 牛乳 ハンバーグの和風あんかけ やさしいため みそ汁	豚肉、とり肉 ロースハム 生揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん、青じそ	たまねぎ キャベツ、コーン ごぼう、だいこん	じゃがいも ごはん 砂糖、でん粉	米油	633 796	
30	金	ごはん 牛乳 いかフライ ゆでやさい じゃがいものカレーいため	味付乾燥豆腐 Pソース いか 豚肉、生揚げ	牛乳		キャベツ たまねぎ、にんにく	じゃがいも、砂糖	米油	661 833	

## お知らせ

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク はスプーンをつけます。
- 献立名の㊦は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(バック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。

※給食についてのご意見、ご質問は北部給食センター電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

28品目のアレルギーを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が  
必要な場合は、担当給食センターか保健給食課にてご確認ください。

## ★献立紹介★

### 「こづゆ」

#### 1人分材料

- ほたて貝柱(水煮)… 3g
- ちくわ…………… 20g(小口切り)
- にんじん…………… 20g(いちょう切り)
- たけのこ…………… 20g(短冊切り)
- 突こんにやく…………… 20g(ポイル)
- きくらげ…………… 0.2g(水でもどして、せん切り)<sup>a</sup>
- 干しいたけ…………… 0.3g(水でもどして、せん切り)

- 白玉ふ…………… 1.5g(水でもどす)
- みつば…………… 1.5g(2cm)
- 削節…………… 2g
- {しょうゆ… 小さじ2/3
- {みりん…………… 小さじ1/6
- 塩…………… 少々

「こづゆ」、「ひきなおり」は、福島県の郷土料理です。  
豊橋市は、連続テレビ小説「エール」をきっかけに、ド  
ラマの主役である福島市出身の作曲家・古閑裕而と豊橋  
市出身の妻・古閑金子の入籍日である2月9日に福島市  
とパートナーシティ協定を結びました。

## 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です

### とよはし産学校給食の日

- 6月に使用するトマト、なすは豊橋産です。
- 豊橋市は全国でも有数のトマト、なすの産地です。

### 作り方

- ① 削節でだしをとる。
- ② ①ににんじん、たけのこ、突こんにやく、しいたけを入れて煮る。
- ③ aで味付けをし、ほたて、ちくわ、きくらげを煮る。
- ④ 塩を入れて味を調える。
- ⑤ 白玉ふとみつばを入れて仕上げます。

### 親子フード・カルチャー・インサマー開催!

普段入ることができない給食センターの見学や、作ったメニューを食べることが出来るイベントです。  
開催日程、会場、申し込み方法等詳細はホームページをご覧ください。



※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。  
(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)  
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。  
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。  
裏面をご確認ください。

### 豊橋市学校給食 アイデア料理コンテスト




6月に提供する「豊橋いりどりみどり」は、令和4年度学校給食アイデア料理コンテストにて、青陵中2年生(当時)小野麗さんが豊橋農業協同組合長賞を受賞した献立です。



保健給食課公式YouTube

# 令和5年6月分 28品目アレルギー表示

豊橋市北部学校給食センター

日 曜	配膳例	献立名	表示義務品目			表示推奨品目
			卵 	乳 	小麦 	アーモンド、いか、オレンジ、牛肉、ごま、さけ、さば 大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、セラチン
1 木		スライスパン フィッシュサンド(たらフライ) ケチャップソース フィッシュサンド(ゆでやさい) ポテトクリームスープ		スライスパン 牛乳、生クリーム	スライスパン たらフライ	スライスパン(大豆) たらフライ(大豆) ケチャップソース(大豆) 鶏肉、チキンピヨ(鶏肉)
2 金		ごはん コールスローサラダ Pコールスロートレッシング 豚肉とトマトのすき焼き ブルーベリータルト			ふ、しょうゆ	豚肉、焼豆腐(大豆)、えだまめ(大豆)、しょうゆ(大豆) ブルーベリータルト(大豆)
5 月		麦ごはん 白はんぺんの米粉いそへ揚げ あわせみそ汁 ひじきふりかけ			ひじきふりかけ	鶏肉、生揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) ひじきふりかけ(大豆、ごま)
6 火		ごはん にしんの塩焼き やさいのおひたし Pしょうゆ 肉じゃが			Pしょうゆ しょうゆ	Pしょうゆ(大豆) 豚肉、しょうゆ(大豆)
7 水		ごはん すりみ入りしのだの含め煮 五目きんぴら			しょうゆ しょうゆ	すりみ入りしのだ(大豆)、しょうゆ(大豆) 豚肉、しょうゆ(大豆)、ごま、ごま油(ごま)
8 木		中華めん じゃがいもとウィンナーのソテー ジャージャーめん (小) 小魚 (中) メロン			中華めん しょうゆ、テンメンジャン	ウィンナー(豚肉) 豚肉、大豆、とりレバー(鶏肉)、赤みそ(大豆)、しょうゆ(大豆)、トウバンジャン(大豆)、テンメンジャン(大豆、ごま)、ごま油(ごま)
9 金		ごはん かぼちゃコロケ そえやさい 豆腐とミートボールのスープ煮			かぼちゃコロケ しょうゆ、豆腐ミートボール、とりガラスープ	かぼちゃコロケ(大豆、鶏肉) 豆腐(大豆)、豆腐ミートボール(大豆、鶏肉、豚肉)、ごま、しょうゆ(大豆)、とりガラスープ(鶏肉)
12 月		ごはん いわしの梅煮 そえやさい やさいの炊き合せ			いわしの梅煮 しょうゆ	いわしの梅煮(大豆) 鶏肉、生揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
13 火		麦ごはん とりのてり焼き そえやさい 五目煮 しそひじきの佃煮			とりのてり焼き しょうゆ しそひじきの佃煮	とりのてり焼き(大豆、鶏肉) 豚肉、大豆、しょうゆ(大豆) しそひじきの佃煮(大豆)
14 水		米粉パン(小麦入り) 愛知の大豆入りナゲット(小2こ、中3こ) 豊橋やさいたっぷりラトウイユ 一口蒲郡みかんゼリー		米粉パン	米粉パン	米粉パン(大豆) 愛知の大豆入りナゲット(大豆、鶏肉) 豚肉、洋だし(大豆、豚肉)
15 木		ごはん さばの銀紙焼き ミニトマト(小1こ、中2こ) 親子煮	卵		しょうゆ、白しょうゆ	さばの銀紙焼き(さば、大豆) 鶏肉、高野豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)、白しょうゆ(大豆)
16 金		ごはん コーンサラダ Pコーンクリーミードレッシング 豆乳カレーライス			カレールウ、しょうゆ	えだまめ(大豆) カレールウ(豚肉、りんご)、豆乳(大豆)、洋だし(大豆、豚肉)、しょうゆ(大豆)
19 月		ごはん ウィンナーソーセージ(小1こ、中2こ) キャベツサラダ Pごまトレッシング じゃこボールのケチャップいため				ウィンナーソーセージ(豚肉) Pごまトレッシング(大豆、ごま) 生揚げ(大豆)、いか、えだまめ(大豆)、トウバンジャン(大豆)、オイスターソース(大豆)、しょうゆ(大豆)
20 火		ごはん 青じそとトマトの豊橋豚キムチ だんご汁 (小) メロン (中) 小魚			白菜キムチ、しょうゆ しょうゆ	豚肉、白菜キムチ(大豆、りんご)、しょうゆ(大豆) 油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
21 水		ミルクロール ツナとアスパラのソテー ハヤシチュー		ミルクロール	ミルクロール	ミルクロール(大豆) 豚肉、えだまめ(大豆)、豆乳(大豆)、洋だし(大豆、豚肉)、ハヤシルウ(大豆、豚肉)、ドミグラスソース(鶏肉)、トマトソース(大豆)
22 木		麦ごはん しそしゅうまい(小2こ、中3こ) そえやさい 夏!!マーボー お茶プリン			しそしゅうまい テンメンジャン、しょうゆ	しそしゅうまい(大豆、鶏肉、豚肉、ごま) 豆腐(大豆)、豚肉、大豆、とりレバー(鶏肉)、赤みそ(大豆)、トウバンジャン(大豆)、テンメンジャン(大豆、ごま)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま) お茶プリン(大豆)
23 金		ごはん チキンカツ そえやさい かき玉汁	卵		チキンカツ しょうゆ	チキンカツ(大豆、鶏肉) えだまめ(大豆) 豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)
26 月		ごはん 米粉ほきフライ ひきないり ごつゆ 一口ももゼリー			しょうゆ ふ、しょうゆ	高野豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆) しょうゆ(大豆) 一口ももゼリー(もも)
27 火		麦ごはん ひき肉とキャベツのみそいため 中華スープ煮 冷凍みかん			しょうゆ、オイスターソース しょうゆ、とりガラスープ	豚肉、赤みそ(大豆)、オイスターソース(大豆)、しょうゆ(大豆) 豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)、とりガラスープ(鶏肉)
28 水		ごはん 春巻 そえやさい 豊橋いりどりみどり			春巻 しょうゆ	春巻(大豆、豚肉、ごま) 鶏肉、えだまめ(大豆)、しょうゆ(大豆)
29 木		ごはん ハンバーグの和風あんかけ やさしいため みそ汁			ハンバーグ、しょうゆ	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)、しょうゆ(大豆) ロースハム(豚肉) 生揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)
30 金		ごはん いかフライ Pソース ゆでやさい じゃがいものカレーいため 味付乾燥豆腐			いかフライ しょうゆ 味付乾燥豆腐	いかフライ(いか、大豆) Pソース(大豆、りんご) 豚肉、生揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆) 味付乾燥豆腐(大豆)

**必ずお読みください**

【原材料として使用しない表示義務品目及び表示推奨品目】  
※微量混入する場合があります(右記参照)

**1 表示義務品目**  
8品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× えび、かに、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、生卵※  
※マヨネーズ等の調味料は、卵不使用の物を提供します。

**2 表示推奨品目**  
20品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、バナナ、まつたけ

以下の情報は、この面には記載されていません。給食センター又は保健給食課にてご確認ください

★28品目以外のアレルギーを含む食品  
★28品目の微量混入(コンタミネーション、調味料、香料)

【コンタミネーション】  
食品を生産する際に、原材料として使用していないにも関わらず、工場内や自然界での食物連鎖などで微量混入するものがあります。例えば、「のり」などの海藻類、小魚類は採取方法や捕食等により「えび」「かに」が含まれるものがあります。

【調味料】  
例えば、「えび」「かに」は学校給食の原材料として使用しませんが、魚醤など海から捕れた材料の品種を選別せずにそのまま原材料として用いた調味料などに含まれるものがあります。

# 令和5年7月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食センター

日曜日	献立名	食品の種類と体内でのたらしき						エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん
		①主に体の組織をつくる食品群		②主に体の調子を整える食品群		③主にエネルギーになる食品群			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
3月	麦ごはん ごぼう入りつくね(小2こ、中3こ) そえやさい ごま汁		牛乳	とり肉		ごぼう、たまねぎ キャベツ、コーン	麦ごはん	570 742	
4火	ごはん あじフライ ゆでやさい すまし汁 七夕ゼリー④	Pソース	牛乳	あじ	にんじん	キャベツ	ごはん 小麦粉	660 819	七夕献立 七夕ゼリー：マスカット味
5水	ナン スパニッシュオムレツ ツナとキャベツのソテー キーマカレー		牛乳	卵	たまねぎ キャベツ	たまねぎ キャベツ	ナン じゃがいも	612 764	ナン：小麦粉は50%愛知県産
6木	中華めん 米粉ぎょうざ(小2こ、中3こ) そえやさい やさいラーメン	小魚	牛乳、小魚	豚肉		キャベツ もやし	中華めん 米粉	625 776	中華めん：小麦粉は100% 愛知県産
7金	ごはん いわしの八丁みそ煮 こんぶ豆 じゃがいものそぼろ煮		牛乳	赤みそ、いわし 大豆、油揚げ	こんぶ	たまねぎ、こんにやく、たけのこ	ごはん 砂糖	676 857	
10月	ごはん 星形ミンチカツ そえやさい うずら卵のスープ	ひじきふりかけ	牛乳、ひじきふりかけ	豚肉	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、こんにやく、たけのこ	ごはん 小麦粉	648 811	
11火	麦ごはん もずくサラダ マーボーとうがん 一口アセロラゼリー	P塩ドレッシング	牛乳	もずく	にんじん	きゅうり、キャベツ にんにく、しょうが、たまねぎ とうがん	麦ごはん 塩ドレッシング	600 755	
12水	ごはん えだまめコロッケ ゆでやさい カレーいため煮	Pソース	牛乳	豚肉		えだまめ キャベツ	ごはん じゃがいも、小麦粉	697 874	
13木	ロールパン ハンバーグのケチャップソースかけ そえやさい コーンクリームスープ		牛乳	豚肉、とり肉	にんじん	たまねぎ キャベツ、えだまめ	ロールパン 砂糖、でん粉	696 877	ロールパン：小麦粉は50% 愛知県産
14金	ごはん さんまのみぞれ煮 とりともやしのおかかいため かぼちゃのみそ汁		牛乳	さんま とり肉、かつお節	にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ、だいこん	ごはん	607 772	
18火	麦ごはん ビビンバ わかめスープ 豆乳プリン④		牛乳	豚肉	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、わらび、ぜんまい たけのこ、えのきたけ、しいたけ 切干しいたけ	麦ごはん 砂糖	620 770	
19水	ごはん ツナそぼろ丼 豚汁 冷凍みかん		牛乳	まぐろ 豚肉、生揚げ、赤みそ	にんじん わかめ	コーン、しょうが えのきたけ、ごぼう、たまねぎ みかん	ごはん 砂糖	654 824	

**お知らせ**

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク はスプーンをつけます。
- 献立名の④は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(パック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- **太文字**は愛知県産の予定です。

※給食についてのご意見、ご質問は北部給食センター電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

**28品目のアレルギーを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が  
必要な場合は、担当給食センターか保健給食課にてご確認ください。**

毎月19日は『食育の日～おうちでごはんの日』です

※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。  
(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)  
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。  
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。  
裏面をご確認ください。

## ★献立紹介★

### 「マーボーとうがん」

#### 1人分材料

- 豚ひき肉…………… 35g
- 豆腐…………… 100g(さいの目切り)
- ひきわり大豆…………… 10g
- とりレバーペースト… 1.5g
- たまねぎ…………… 60g(あらみじん)
- とうがん…………… 40g(さいの目切り)
- 葉ねぎ…………… 8g(小口切り)
- にんにく…………… 0.3g(みじん切り)
- しょうが…………… 0.3g(みじん切り)
- 赤みそ…………… 大さじ1/2
- 砂糖…………… 少々
- a たっぷりしょうゆ… 小さじ1/2
- 中華だし…………… 小さじ1/2
- ケチャップ…………… 小さじ1/3

マーボー豆腐は豊橋市の小中学生に人気のある献立の1つです。そのマーボー豆腐に今が旬の豊橋産のとうがんを入れた献立です。とうがんの旬は、7月から9月までですが、冬まで保存がきくので「冬瓜」と名付けられました。体を冷やすはたらきがあるため、夏にびったりの食材です。

- トウバンジャン… 少々
- ごま油…………… 小さじ1/8
- サラダ油…………… 小さじ1/4
- でん粉…………… 小さじ1/3

#### 作り方

- ① サラダ油でトウバンジャンをいため、香りをたてる。  
にんにく、しょうがを入れて、いためる。
- ② ①に豚ひき肉、とりレバーを入れ、ほぐしながらいためる。
- ③ 豚ひき肉によく火が通ったら、たまねぎ、ひきわり大豆をいためる。
- ④ とうがんをいため、aで調味し、豆腐を加えて煮る。
- ⑤ 葉ねぎを加えて、水溶きでん粉でとろみをつけ、ごま油で香りづけをし、仕上げる。



### とよはし産学校給食の日

7月に使用するとうがんは豊橋産です。  
豊橋市は全国でも有数のとうがんの産地です。



### (大豆のよさ)

- 大豆は、成長期に必要なたんぱく質(植物性)が多く、糖質の代謝にかかわるビタミンB1、脂質の代謝にかかわるビタミンB2が含まれています。また、骨や歯をつくるカルシウムも多く含まれています。
- 筋力アップ
  - コレステロールを下げる
  - オリゴ糖が腸内環境を整える
  - 免疫力を上げる
  - 骨粗しょう症の予防
  - 神経伝達物質を合成するレシチンがあり、集中力を高める






献立表HP



保健給食課公式 YouTube

# 令和5年7月分 28品目アレルギー表示

豊橋市北部学校給食センター

日 曜	配膳例	献立名	表示義務品目			表示推奨品目
			卵 	乳 	小麦 	アーモンド、いか、オレンジ、牛肉、ごま、さけ、さば 大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
3月		麦ごはん				
		ごぼう入りつくね(小2こ、中3こ)				ごぼう入りつくね(大豆、鶏肉、豚肉)
		そえやさい				
		ごま汁				鶏肉、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、豆乳(大豆)、ごま、白みそ(大豆)
4火		ごはん				
		あじフライ			あじフライ	あじフライ(大豆)
		Pソース				Pソース(大豆、りんご)
		ゆでやさい				
		すまし汁			しょうゆ	鶏肉、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
七タゼリー <sup>㊟</sup>						
5水		ナン			ナン	
		スパニッシュオムレツ	スパニッシュオムレツ			スパニッシュオムレツ(鶏肉)
		ツナとキャベツのソテー				洋だし(大豆、豚肉)
		キーマカレー			カレーウ、オイスターソース	豚肉、大豆、豆乳(大豆)、カレーウ(豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆)
6木		中華めん			中華めん	
		米粉ぎょうざ(小2こ、中3こ)				米粉ぎょうざ(大豆、豚肉)
		そえやさい				
		やさいラーメン			しょうゆラーメンの素、しょうゆ とりガラスープ	豚肉、しょうゆラーメンの素(大豆、鶏肉)、しょうゆ(大豆)、とりガラスープ(鶏肉) ごま油(ごま)
		小魚				
7金		ごはん				
		いわしの八丁みそ煮				いわしの八丁みそ煮(大豆)
		こんぶ豆			しょうゆ	大豆、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
		じゃがいものそぼろ煮			しょうゆ	豚肉、しょうゆ(大豆)
10月		ごはん				
		星形ミンチカツ			星形ミンチカツ	星形ミンチカツ(大豆、豚肉)
		そえやさい				えだまめ(大豆)
		うずら卵のスープ	うずら卵		しょうゆ	鶏肉、チキンピイオン中華(鶏肉)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
		ひじきふりかけ			ひじきふりかけ	ひじきふりかけ(大豆、ごま)
11火		麦ごはん				
		もずくサラダ				
		P塩ドレッシング			P塩ドレッシング	P塩ドレッシング(大豆、鶏肉、ごま)
		マーボーとうがん			しょうゆ	豆腐(大豆)、豚肉、とりレバー(鶏肉)、大豆、赤みそ(大豆)、しょうゆ(大豆) トウバンジャン(大豆)、ごま油(ごま)
		一口アセロラゼリー				
12水		ごはん				
		えだまめコロッケ			えだまめコロッケ	えだまめコロッケ(大豆、豚肉)
		Pソース				Pソース(大豆、りんご)
		ゆでやさい				
		カレーいため煮			しょうゆ	豚肉、生揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
13木		ロールパン		ロールパン	ロールパン	ロールパン(大豆)
		ハンバーグのケチャップソースかけ			ハンバーグ	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)
		そえやさい				えだまめ(大豆)
		コーンクリームスープ		牛乳、生クリーム		鶏肉、豆乳(大豆)、チキンピイオン(鶏肉)
14金		ごはん				
		さんまのみぞれ煮			さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮(大豆)
		とりともやしのおかかいため			しょうゆ	鶏肉、しょうゆ(大豆)
		かぼちゃのみそ汁				豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)
18火		麦ごはん				
		ビビンバ			オイスターソース、しょうゆ	豚肉、オイスターソース(大豆)、トウバンジャン(大豆)、しょうゆ(大豆)
		わかめスープ			しょうゆ	豆腐(大豆)、ごま、しょうゆ(大豆)、チキンピイオン中華(鶏肉)、ごま油(ごま)
		豆乳プリン <sup>㊟</sup>				豆乳プリン(大豆)
19水		ごはん				
		ツナそぼろ丼			しょうゆ	しょうゆ(大豆)
		豚汁				豚肉、生揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)
		冷凍みかん				

**必ずお読みください**

【原材料として使用しない表示義務品目及び表示推奨品目】  
※微量混入する場合があります(右記参照)

**1 表示義務品目**  
8品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× えび、かに、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、生卵※  
※マヨネーズ等の調味料は、卵不使用の物を提供します。

**2 表示推奨品目**  
20品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、  
バナナ、まつたけ

以下の情報は、この面には記載されていません。給食センター又は保健給食課にてご確認ください

★28品目以外のアレルゲンを含む食品  
★28品目の微量混入(コンタミネーション、調味料、香料)

〔コンタミネーション〕  
食品を生産する際に、原材料として使用していないにも関わらず、工場内や自然界での食物連鎖などで微量混入するものがあります。例えば、「のり」などの海藻類、小魚類は採取方法や捕食等により「えび」「かに」が含まれるものがあります。

〔調味料〕  
例えば、「えび」「かに」は学校給食の原材料として使用しませんが、魚醤など海から捕れた材料の品種を選別せずにそのまま原材料として用いた調味料などに含まれるものがあります。





# 令和5年9月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食センター

日	曜日	配膳例	献立名	食品の種類と体内でのほたらき						エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん
				①主に体の組織をつくる食品群		②主に体の調子を整える食品群		③主にエネルギーになる食品群			
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
5	火		ごはん 牛乳 ざつまいもチップス ツナそぼろ丼 〽️ みそ汁	まぐろ 豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	コーン、しょうが ごぼう、だいこん、えのきたけ	ごはん ざつまいもチップス 砂糖 じゃがいも	米油	624 791	
6	水		ごはん 牛乳 チキンハムカツ そえやさい 生揚げのくず煮	とりにく 豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、えだまめ だいこん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが	ごはん でん粉 米油 米油	でん粉	636 810	
7	木		ごはん 牛乳 大豆サラダ Pコーンクリーミー ドレッシング 備蓄カレーライス 〽️ 一口アセロラゼリー	大豆		キャベツ、きゅうり、コーン えだまめ たまねぎ アセロラ	ごはん	コーンクリーミー ドレッシング		638 754	災害・緊急時用の備蓄カレー
8	金		麦ごはん 牛乳 やさいたつぷりチャブチェ マーボー豆腐 〽️	揚げはんぺん 豚肉、豆腐、大豆 赤みそ、とりレバー	牛乳	チンゲンサイ、青じそ にんじん 葉ねぎ	キャベツ、しいたけ にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ	麦ごはん はるさめ、砂糖 ごま、ごま油、米油	米油	625 794	
11	月		ごはん 牛乳 サーモンフライ Pソース ゆでやさい すまし汁	さけ 豆腐、とりにく、油揚げ	牛乳		キャベツ たまねぎ、たけのこ、しいたけ	ごはん 小麦粉	米油	613 767	
12	火		ミルクロール 牛乳 ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュース 〽️	ウインナー とりにく、白いんげん豆 豆乳	牛乳	わかめ にんじん、みつば	コーン たまねぎ	ミルクロール じゃがいも	米油 米油	611 771	ミルクロール：小麦粉の50% は愛知県産
13	水		麦ごはん 牛乳 ミンチカツ そえやさい とうがんのカレースープ 〽️	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん、こまつな にんじん、さやいんげん	たまねぎ キャベツ とうがん、たまねぎ	麦ごはん 小麦粉	米油 米油	641 807	
14	木		ごはん 牛乳 さばのてり焼き そえやさい 五目きんぴら	さば 豚肉、揚げはんぺん	牛乳		キャベツ ごぼう、こんにゃく、たけのこ	ごはん	米油 ごま、ごま油、米油	639 807	
15	金		ごはん 牛乳 しゅうまい(小2こ、中3こ) 茎わかめのきんぴら 生揚げの中華いため煮	豚肉 豚肉、生揚げ、なるど巻	牛乳	にんじん にんじん、さやえんどう	たまねぎ れんこん はくさい、たまねぎ、たけのこ	ごはん 小麦粉	ごま、米油 米油	590 775	
19	火		ごはん 牛乳 しそひじきの佃煮 チキンカツ そえやさい かき玉汁	とりにく 豆腐、かまぼこ、卵	牛乳、しそひじきの佃煮		キャベツ、コーン たまねぎ、だいこん、えのきたけ	ごはん 小麦粉	米油 米油	611 766	
20	水		麦ごはん 牛乳 ハンバーグの和風あんかけ コーンとさやいんげんのソテー 根菜汁	豚肉、とりにく とりにく、赤みそ、白みそ	牛乳	さやいんげん にんじん、葉ねぎ	たまねぎ コーン こんにゃく、切干しだいこん ごぼう、れんこん、ぶなしめじ	麦ごはん 砂糖、でん粉	米油	603 762	
21	木		白玉うどん 牛乳 めんつゆ 冷やしいか天ぷらうどん カレーいため	いか 豚肉、高野豆腐	牛乳		たまねぎ、たけのこ、ぶなしめじ にんにく	白玉うどん 小麦粉	米油 米油	652 777	白玉うどん：小麦粉は100% 愛知県産
22	金		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 大豆の煮つけ 五目汁	いわし 大豆、油揚げ とりにく、かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん、こまつな	梅 だいこん、ごぼう、えのきたけ たけのこ	ごはん 砂糖	米油	604 772	
25	月		ごはん 牛乳 米粉ほぎフライ ツナやさしいため 白みそ汁	ほぎ まぐろ 豆腐、油揚げ、白みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ、だいこん、ぶなしめじ	ごはん 米粉	米油 米油	602 759	
26	火		ロールパン 牛乳 チキンピカタ キャベツソテー お豆のトマト煮 〽️	とりにく、卵 豚肉、大豆、金時豆 いんげん豆	牛乳 チーズ		キャベツ たまねぎ、えだまめ	ロールパン 小麦粉	米油 米油	643 814	ロールパン：小麦粉の50%は 愛知県産
27	水		ごはん 牛乳 ざといもコロケ ゆでやさい 豆腐汁 月見ゼリー 〽️	とりにく 豆腐、かまぼこ、油揚げ	牛乳	こまつな にんじん、葉ねぎ	キャベツ だいこん、ごぼう、しいたけ りんご、みかん、ブルーベリー	ごはん ざといも、小麦粉	米油 ごま油	656 810	9月29日は中秋の名月
28	木		麦ごはん 牛乳 にしんの塩焼き ミニサラダ P卵無マヨネーズ 肉じゃが	にしん 豚肉、揚げはんぺん	牛乳	にんじん にんじん、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、えだまめ こんにゃく、たまねぎ	麦ごはん	卵無マヨネーズ 米油	612 783	
29	金		ごはん 牛乳 だいこんサラダ Pごまドレッシング 肉だんごのうま煮	小魚 豆腐ミートボール、うずら卵	牛乳、小魚		だいこん、きゅうり、コーン れんこん、たけのこ、たまねぎ しいたけ	ごはん 砂糖、でん粉	ごまドレッシング	592 745	

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク 〽️ はスプーンをつけます。
- 献立名の㊦は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(パック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。

※給食についてのご意見、ご質問は北部給食センター電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

28品目のアレルギーを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターまたは保健給食課にてご確認ください。

※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)  
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。  
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です

## 備蓄カレーについて

災害等により給食センターから給食が提供できなくなった時のためのレトルトタイプの備蓄食品です。防災の日(9月1日)にちなんで給食の献立として提供します。防災意識を高めるとともに提供した分を買い足すことで賞味期限切れすることなく、備蓄食材を有効活用します。(ローリングストック)ご家庭でも「もしも」の時の備えについて確認してみてください。備蓄カレーの原材料は以下のとおりです。食物アレルギー等の理由で食べることができない方は、学校へご連絡ください。



野菜(玉ねぎ、じゃがいも、にんじん)、パーム油、砂糖、デキストリン、カレーパウダー、トマトペースト、食塩、ガーリックペースト、ローストココナッツペースト、酵母エキス、かつおぶしエキス、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、乳化剤、酸化防止剤(ビタミンC)、香料、香辛料抽出物

※さらに詳しい配合割合等の情報が必要な場合は、お近くの給食センターまたは保健給食課にてご確認ください。

この献立も〜んだ? 『チキンピカタ』  
「ピカタ」とは、肉や魚に小麦粉をまぶし、チーズを混ぜた溶き卵を絡めて焼いたイタリア料理です。今月は、とりにくのピカタを提供します。






保健給食課HP

保健給食課公式 YouTube

# 令和5年9月分 28品目アレルギー表示

豊橋市北部学校給食センター

日 曜	配膳例	献立名	表示義務品目			表示推奨品目
			卵 	乳 	小麦 	アーモンド、いか、オレンジ、牛肉、ごま、さけ、さば 大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
5	火	ごはん ツナそぼろ丼 みそ汁 さつまいもチップス			しょうゆ	しょうゆ(大豆) 豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)
6	水	ごはん チキンハムカツ そえやさい 生揚げのくず煮			しょうゆ	チキンハムカツ(鶏肉、大豆) えだまめ(大豆) 生揚げ(大豆)、豚肉、しょうゆ(大豆)
7	木	ごはん 大豆サラダ Pコーンクリームドレッシング 備蓄カレーライス 一口アセロラゼリー				大豆、えだまめ(大豆)
8	金	麦ごはん やさいたっぷりチャブチエ マーボー豆腐			オイスターソース、しょうゆ しょうゆ	ごま、オイスターソース(大豆)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま) 豆腐(大豆)、豚肉、大豆、とりレバー(鶏肉)、赤みそ(大豆)、トウバンジャン(大豆)、しょうゆ(大豆)
11	月	ごはん サーモンフライ Pソース ゆでやさい すまし汁			しょうゆ	サーモンフライ(さけ、大豆) Pソース(大豆、りんご) 鶏肉、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
12	火	ミルクロール ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュスープ		ミルクロール 牛乳、生クリーム	ミルクロール	ミルクロール(大豆) ウインナー(豚肉) 鶏肉、豆乳(大豆)、チキンピヨン(鶏肉)、洋だし(大豆、豚肉)
13	水	麦ごはん ミンチカツ そえやさい とうがんのカレースープ			ミンチカツ カレールウ、しょうゆ	ミンチカツ(豚肉、大豆) カレールウ(豚肉、りんご)、しょうゆ(大豆)、洋だし(大豆、豚肉)
14	木	ごはん さばのてり焼き そえやさい 五目きんぴら			さばのてり焼き しょうゆ	さばのてり焼き(さば、大豆) 豚肉、ごま、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
15	金	ごはん しゅうまい(小2こ、中3こ) 茎わかめのきんぴら 生揚げの中華いため煮			しゅうまい しょうゆ しょうゆ、オイスターソース	しゅうまい(豚肉) しょうゆ(大豆)、ごま 生揚げ(大豆)、豚肉、しょうゆ(大豆)、オイスターソース(大豆)
19	火	ごはん チキンカツ そえやさい かき玉汁 しそひじきの佃煮	卵		チキンカツ しょうゆ しそひじきの佃煮	チキンカツ(鶏肉、大豆) 豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆) しそひじきの佃煮(大豆)
20	水	麦ごはん ハンバーグの和風あんかけ コーンとさやいんげんのソテー 根菜汁			ハンバーグ、しょうゆ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、大豆)、しょうゆ(大豆) 鶏肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)
21	木	白玉うどん 冷やしいか天ぷらうどん カレーいため めんつゆ			白玉うどん いか天ぷら しょうゆ めんつゆ	白玉うどん いか天ぷら(いか) 豚肉、高野豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆) めんつゆ(大豆)
22	金	ごはん いわしの梅煮 大豆の煮つけ 五目汁			いわしの梅煮 しょうゆ しょうゆ	いわしの梅煮(大豆) 大豆、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆) 鶏肉、しょうゆ(大豆)
25	月	ごはん 米粉ほきフライ ツナやさしいため 白みそ汁				豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、白みそ(大豆)
26	火	ロールパン チキンピカタ キャベツソテー お豆のトマト煮	チキンピカタ	チキンピカタ	ロールパン チキンピカタ	ロールパン(大豆) チキンピカタ(鶏肉、大豆、豚肉、ゼラチン) 豚肉、ミックスビーンズ(大豆)、えだまめ(大豆)、洋だし(大豆、豚肉)
27	水	ごはん ざといもコロッケ Pソース ゆでやさい 豆腐汁 月見ゼリー			ざといもコロッケ しょうゆ	ざといもコロッケ(鶏肉、大豆) Pソース(大豆、りんご) 豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま) 月見ゼリー(りんご)
28	木	麦ごはん にしんの塩焼き ミニサラダ P卵無マヨネーズ 肉じゃが			しょうゆ	えだまめ(大豆) P卵無マヨネーズ(大豆) 豚肉、しょうゆ(大豆)
29	金	ごはん だいこんサラダ Pごまドレッシング 肉だんごのうま煮 小魚	うずら卵		Pごまドレッシング 豆腐ミートボール、しょうゆ	Pごまドレッシング(ごま、大豆) 豆腐ミートボール(鶏肉、大豆、豚肉)、しょうゆ(大豆)

必ずお読みください

**【原材料として使用しない表示義務品目及び表示推奨品目】**  
※微量混入する場合があります(右記参照)

**1 表示義務品目**  
8品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× えび、かに、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、生卵※  
※マヨネーズ等の調味料は、卵不使用の物を提供します。

**2 表示推奨品目**  
20品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、バナナ、まつたけ

以下の情報は、この面には記載されていません。給食センター又は保健給食課にてご確認ください

★28品目以外のアレルギーを含む食品  
★28品目の微量混入(コンタミネーション、調味料、香料)

**【コンタミネーション】**  
食品を生産する際に、原材料として使用していないにも関わらず、工場内や自然界での食物連鎖などで微量混入するものがあります。例えば、「のり」などの海藻類、小魚類は採取方法や捕食等により「えび」「かに」が含まれるものがあります。

**【調味料】**  
例えば、「えび」「かに」は学校給食の原材料として使用しませんが、魚醤など海から捕れた材料の品種を選別せずにそのまま原材料として用いた調味料などに含まれるものがあります。

# 令和5年10月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食センター

日	曜日	配膳例	献立名	食品の種類と体内でのたらしき						エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん
				①主に体の組織をつくる食品群		②主に体の調子を整える食品群		③主にエネルギーになる食品群			
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
2月			ごはん 牛乳 さつまいもチップス さばのみそ煮 れんごんのいためもの ふのすまし汁		牛乳 さば、赤みそ					606 761	
3火			麦ごはん 牛乳 とりのてり焼き そえやさい すいとん汁		牛乳 とりに肉					611 777	
4水			ごはん 牛乳 あじフライ 切干しだいごんのサラダ みそ汁	Pごまドレッシング	牛乳 あじ					662 827	
5木			ロールパン 牛乳 ハムとやさいのソテー ハヤシシチュー		牛乳 ロールパン ロースハム 豚肉、豆乳					612 776	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産
6金			ごはん 牛乳 春巻 そえやさい やさいの中華クリーム煮		牛乳 豚肉					627 793	
10火			ごはん 牛乳 ちくわの米粉いそべ揚げ(2こ) くりとさつまいもの甘辛煮 豚汁		牛乳 青のり					649 798	
11水			麦ごはん 牛乳 やさいサラダ パンキンカレー	Pコーン・ミートドレッシング	牛乳 豚肉、豆乳					612 769	
12木			ごはん 牛乳 レバー入りつくね(小2こ、中3こ) そえやさい 親子煮		牛乳 とりに肉、とりにレバー					606 793	そえやさい：こまつなは豊橋産
13金			ごはん 牛乳 中華サラダ 酢豚	P塩ドレッシング	牛乳、小魚 わかめ、糸寒天					615 788	
16月			ごはん 牛乳 すき焼き 豆腐汁 みかん		牛乳 豚肉					595 745	
17火			ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 そえやさい とりにだんご汁	わかめふりかけ	牛乳、わかめふりかけ					606 770	
18水			麦ごはん 牛乳 しそしゅうまい(小1こ、中2こ) パンサンダー マーボー豆腐	P中華ドレッシング	牛乳 とりに肉					642 847	
19木			ミルクロール 牛乳 キャベツミンチカツ バターコーン トマトと卵のスープ		牛乳 豚肉、とりに肉					629 785	愛知を食べる学校給食の日 トマトと卵のスープ：とうがんと豊橋産 キャベツミンチカツ：青じそは豊橋産 ミルクロール：小麦粉は50%愛知県産
20金			ごはん 牛乳 ひじきとツナのそぼろ丼 呉汁 みかん		牛乳 ひじき					662 830	呉汁：群馬県の郷土料理
23月			ごはん 牛乳 ハンバーグのあまみそかけ ゆでやさい 五目きんぴら		牛乳 豚肉、とりに肉、赤みそ					643 810	
24火			ごはん 牛乳 とりに肉のレモンソースかけ ツナと大豆の煮つけ 一口アセロラゼリー		牛乳 とりに肉					684 859	
25水			サンドイッチロール 牛乳 りんご(小1こ、中2こ) チリドッグ やさいのスープ煮		牛乳 ウインナー、ひよこ豆 とりに肉					641 758	サンドイッチロール：小麦粉は50%愛知県産
26木			白玉うどん 牛乳 大豆のいそ煮 カレーあんかけ	角チーズ	牛乳、角チーズ ひじき					630 739	白玉うどん：小麦粉は100%愛知県産
27金			ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ(小2こ、中3こ) そえやさい ざといもの含め煮		牛乳 ししゃも					614 809	
30月			麦ごはん 牛乳 かれいフライ そえやさい やさいの炊き合せ	こまひじきの佃煮	牛乳、こまひじきの佃煮					631 799	
31火			ごはん 牛乳 ごぼうと豚肉の南蛮煮 秋のふきよせ汁		牛乳 豚肉、赤みそ					533 711	秋のふきよせ汁：広報とよはし10月号掲載献立

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク はスプーンをつけます。
- 献立名の①は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(パック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。

※給食についてのご意見、ご質問は北部給食センター電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

28品目のアレルギーを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターまたは保健給食課にてご確認ください。

※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)  
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。  
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

## お知らせ

毎月19日は『食育の日～おうちでごはんの日』です

### ★献立紹介★「パンキンカレー」

#### 1人分材料

- 角切豚肉…… 35g
- 赤ぶどう酒…… 小さじ1/5
- にんじん…… 20g(さいの目切り)
- たまねぎ…… 60g(うす切り)
- かぼちゃ…… 35g(さいの目切り)
- 粉末豆乳…… 4g
- カレールウ…… 15g



10月10日は、目の愛護デーです。  
パンキンカレーには、緑黄色野菜の仲間の「かぼちゃ」や「にんじん」、やさいサラダの中には、「プロッコリー」が入っています。これらの緑黄色野菜には、カロテンが多く含まれており、目の疲れをやわらげる効果があります。目の働きをよくする献立です。

#### 作り方

- ① 豚肉に赤ぶどう酒をふりかける。
- ② サラダ油で①をいためる。
- ③ にんじん、たまねぎをよくいためる。水、かぼちゃを入れ、やわらかくになったら、a、ぬるま湯でといたカレールウ、粉末豆乳の順に入れ、よく煮込む。
- ④ 仕上げにガラムマサラを加える。

#### この献立なあ〜んだ? 「すいとん汁」

すいとん汁とは、小麦粉を水で練って作る「すいとん」をたっぷりの野菜やお肉と一緒に煮込んだ汁のことをいいます。すいとんはとちもちもちとした食感です。よく噛んで食べましょう!






保健給食課HP



保健給食課公式 YouTube

# 令和5年10月分 28品目アレルギー表示

豊橋市北部学校給食センター

日 曜	配膳例	献立名	表示義務品目			表示推奨品目
			卵 	乳 	小麦 	アーモンド、いか、オレンジ、牛肉、ごま、さけ、さば 大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、セラチン
2月		ごはん さばのみそ煮 れんごんのいためもの ふのすまし汁 さつまいもチップス			しょうゆ ふ、しょうゆ	さばのみそ煮(さば、大豆) しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま) 鶏肉、豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)
3火		麦ごはん とりのてり焼き そえやさい すいとん汁			とりのてり焼き すいとん	とりのてり焼き(鶏肉、大豆) 豚肉、生揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)
4水		ごはん あじフライ 切干しだいごんのサラダ Pごまドレッシング みそ汁			あじフライ Pごまドレッシング	あじフライ(大豆) Pごまドレッシング(大豆、ごま) 豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
5木		ロールパン ハムとやさいのソテー ハヤシシチュー	ロールパン	ロールパン	ハヤシルウ、ドミグラスソース	ロールパン(大豆) ローズハム(豚肉) 豚肉、えだまめ(大豆)、豆乳(大豆)、ハヤシルウ(大豆、豚肉)、ドミグラスソース(鶏肉)、トマトソース(大豆)、洋だし(大豆、豚肉)
6金		ごはん 春巻 そえやさい やさいの中華クリーム煮			牛乳、生クリーム	春巻(大豆、豚肉、ごま) 鶏肉、えだまめ(大豆)
10火		ごはん ちくわの米粉いそへ揚げ(2こ) くりとさつまいもの甘辛煮 豚汁			しょうゆ	しょうゆ(大豆) 豚肉、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)
11水		麦ごはん やさいサラダ Pコーンクリーミードレッシング ハンブキンカレー			カレールウ、オイスターソース	えだまめ(大豆) 豚肉、豆乳(大豆)、カレールウ(豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆)
12木		ごはん レバー入りつくね(小2こ、中3こ) そえやさい 親子煮			しょうゆ	レバー入りつくね(大豆、鶏肉) 鶏肉、しょうゆ(大豆)
13金		ごはん 中華サラダ P塩ドレッシング 酢豚 小魚			P塩ドレッシング しょうゆ、オイスターソース	P塩ドレッシング(大豆、鶏肉、ごま) 豚肉、しょうゆ(大豆)、オイスターソース(大豆)
16月		ごはん すき焼き 豆腐汁 みかん			しょうゆ しょうゆ	豚肉、えだまめ(大豆)、しょうゆ(大豆) 豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
17火		ごはん さんまのみぞれ煮 そえやさい とりだんご汁 わかめふりかけ			さんまのみぞれ煮 しょうゆ	さんまのみぞれ煮(大豆) とりだんご(鶏肉)、豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆) わかめふりかけ(ごま)
18水		麦ごはん しそしゅうまい(小1こ、中2こ) ハンサンスー P中華ドレッシング マーボー豆腐			しそしゅうまい P中華ドレッシング しょうゆ	しそしゅうまい(大豆、鶏肉、豚肉、ごま) P中華ドレッシング(大豆、鶏肉、りんご、ごま) 豚肉、豆腐(大豆)、大豆、とりレバー(鶏肉)、赤みそ(大豆)、トウバンジャン(大豆)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
19木		ミルクロール キャベツミンチカツ バターコーン トマトと卵のスープ	ミルクロール バター	ミルクロール キャベツミンチカツ	しょうゆ	ミルクロール(大豆) キャベツミンチカツ(大豆、鶏肉、豚肉) えだまめ(大豆) 鶏肉、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ(大豆)
20金		ごはん ひじきとツナのそぼろ丼 呉汁 みかん			しょうゆ	しょうゆ(大豆) 鶏肉、大豆、豆乳(大豆)、油揚げ(大豆)、白みそ(大豆)
23月		ごはん ハンバーグのあまみそかけ ゆでやさい 五目きんぴら			ハンバーグ しょうゆ	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)、赤みそ(大豆) 豚肉、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
24火		ごはん とり肉のレモンソースかけ ツナと大豆の煮つけ 一口アセロラゼリー			しょうゆ しょうゆ	鶏肉、しょうゆ(大豆) 大豆、しょうゆ(大豆)
25水		サンドイッチロール りんご(小1こ、中2こ) チリドッグ やさいのスープ煮	サンドイッチロール	サンドイッチロール	しょうゆ	サンドイッチロール(大豆) りんご ウインナー(豚肉)、トマトソース(大豆)、洋だし(大豆、豚肉) 鶏肉、えだまめ(大豆)、しょうゆ(大豆)、チキンブイヨン(鶏肉)
26木		白玉うどん 大豆のいそ煮 カレーあんかけ 角チーズ			白玉うどん しょうゆ カレールウ、しょうゆ 角チーズ	大豆、しょうゆ(大豆) 鶏肉、油揚げ(大豆)、カレールウ(豚肉、りんご)、しょうゆ(大豆)
27金		ごはん 子持ちししゃもフライ(小2こ、中3こ) そえやさい ざといもの含め煮			子持ちししゃもフライ しょうゆ	子持ちししゃもフライ(大豆) 生揚げ(大豆)、いか、しょうゆ(大豆)
30月		麦ごはん かれいフライ そえやさい やさいの炊き合せ ごまひじきの佃煮			かれいフライ しょうゆ ごまひじきの佃煮	かれいフライ(大豆) 鶏肉、高野豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆) ごまひじきの佃煮(大豆、ごま)
31火		ごはん ごぼうと豚肉の南蛮煮 秋のふきよせ汁			しょうゆ しょうゆ	豚肉、ごま、赤みそ(大豆)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま) 生揚げ(大豆)、えだまめ(大豆)、しょうゆ(大豆)

必ずお読みください

**【原材料として使用しない表示義務品目及び表示推奨品目】**  
※微量混入する場合があります(右記参照)

**1 表示義務品目**  
8品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× えび、かに、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、生卵※  
※マヨネーズ等の調味料は、卵不使用の物を提供します。

**2 表示推奨品目**  
20品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、バナナ、まつたけ

以下の情報は、この面には記載されていません。給食センター又は保健給食課にてご確認ください

★28品目以外のアレルギーを含む食品  
★28品目の微量混入(コンタミネーション、調味料、香料)

【コンタミネーション】  
食品を生産する際に、原材料として使用していないにも関わらず、工場内や自然界での食物連鎖などで微量混入するものがあります。例えば、「のり」などの海藻類、小魚類は採取方法や捕食等により「えび」「かに」が含まれるものがあります。

【調味料】  
例えば、「えび」「かに」は学校給食の原材料として使用しませんが、魚醤など海から捕れた材料の品種を選別せずにそのまま原材料として用いた調味料などに含まれるものがあります。

# 令和5年11月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食センター

日曜日	献立名	食品の種類と体内でのほたらき						エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん
		①主に体の組織をつくる食品群		②主に体の調子を整える食品群		③主にエネルギーになる食品群			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
1水	ごはん 牛乳 肉だんご(小2こ、中3こ) 大豆のいそ煮 ごま汁		豚肉、とり肉 大豆、油揚げ とり肉、豆乳、白みそ				ごはん 砂糖	604 790	
2木	スライスパン 牛乳 チキンカツ ゆでやさい トマトスープ煮	大豆チョコスプレッド Pソース	とり肉				スライスパン 小麦粉 キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン、えだまめ	699 831	スライスパン：小麦粉は50% 愛知県産
6月	ごはん 牛乳 あじのから揚げ そえやさい 生揚げのくず煮		あじ 豚肉、生揚げ				ごはん キャベツ、もやし たまねぎ、たけのこ、だいこん しいたけ、しょうが	613 782	
7火	麦ごはん 牛乳 ピピンパ わかめスープ	角チーズ	牛乳、角チーズ 豚肉 豆腐、なると巻	チンゲンサイ、にんじん わかめ にら			麦ごはん 砂糖 はるさめ	576 724	
8水	ごはん 牛乳 さげのミンチカツ そえやさい とりとやさいの白みそ煮		さげ、たら とり肉、生揚げ、白みそ				ごはん 小麦粉 キャベツ だいこん、はくさい、ぶなしめじ しょうが	656 826	
9木	サンドイッチロール 牛乳 次郎柿 ドライカレーサンド コンソメスープ		豚肉、大豆 ベーコン	にんじん にんじん、ハセリ			サンドイッチロール 次郎柿 たまねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン	635 729	サンドイッチロール：小麦粉 は50%愛知県産
10金	ごはん 牛乳 キャベツ入りしゅうまい(小2こ、中3こ) そえやさい 八宝菜		豚肉 豚肉、うずら卵、いか				ごはん キャベツ、たまねぎ もやし たまねぎ、たけのこ、れんこん きくらげ、キャベツ	616 807	
13月	ごはん 牛乳 とり肉のさっくりフライ そえやさい なめこ汁		とり肉 豆腐、油揚げ、赤みそ	にんじん 葉ねぎ			ごはん 小麦粉 キャベツ だいこん、たまねぎ、なめこ えのきたけ	592 749	
14火	麦ごはん 牛乳 ハムとやさいのいためもの カレーライス		ロースハム 豚肉、豆乳	にんじん			麦ごはん じゃがいも	579 738	
15水	ごはん 牛乳 いかフライ ゆでやさい かき玉汁	Pソース	いか 豆腐、卵、かまぼこ				ごはん 小麦粉 キャベツ たまねぎ、えのきたけ	587 743	
16木	ソフトめん 牛乳 きのごとキャベツのソテー ミートソース		ベーコン 豚肉、大豆	にんじん、トマト			ソフトめん キャベツ、コーン、ぶなしめじ たまねぎ、えだまめ	639 767	ソフトめん：小麦粉は50%愛 知県産
17金	五穀ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 いも煮 みかん		赤みそ、いわし 豚肉、生揚げ	にんじん			五穀ごはん だいこん、ごぼう、根深ねぎ こんにゃく、ぶなしめじ みかん	630 791	五穀ごはん：大麦(7%)、発 芽玄米(1%)、黒米(0.9%)、 もちぎび(0.8%)、赤米(0.3%) 含む いも煮：山形県の郷土料理
20月	ごはん 牛乳 白身魚のカリカリフライ ゆでやさい だいこんのそぼろ煮	Pソース	たら 豚肉、生揚げ	にんじん にんじん、さやいんげん			ごはん じゃがいも キャベツ こんにゃく、だいこん、ぶなしめじ しょうが	665 875	
21火	スライスパン 牛乳 チーズハンバーグサンド(ハンバーグ) チーズハンバーグサンド(ゆでやさい) ポトフ	スライスチーズ	豚肉、とり肉 ウインナー				スライスパン 砂糖、でん粉 キャベツ たまねぎ、だいこん、セロリ	677 768	スライスパン：小麦粉は50% 愛知県産
22水	ごはん 牛乳 さつまいもコロケ そえやさい 肉豆腐		豚肉、豆腐	にんじん、こまつな			ごはん さつまいも、小麦粉 キャベツ こんにゃく、れんこん、たまねぎ	684 859	肉豆腐：こまつなは豊橋産
27月	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵丼 さつまい	小魚	牛乳、小魚 高野豆腐、卵 とり肉、油揚げ、白みそ	にんじん、みつば にんじん、葉ねぎ			麦ごはん 砂糖 さつまいも	577 745	さつまい：鹿児島県の郷土料 理
28火	ごはん 牛乳 とり肉のあんかけ そえやさい じゃがいもの含め煮		とり肉 高野豆腐、揚げはんぺん				ごはん でん粉、砂糖 キャベツ こんにゃく、たまねぎ、しいたけ	664 838	
29水	麦ごはん 牛乳 はるさめサラダ マーボー豆腐	P中華ドレッシング	豚肉、とりレバー、豆腐 大豆、赤みそ	にんじん 葉ねぎ			麦ごはん はるさめ 砂糖、でん粉	587 741	
30木	ロールパン 牛乳 ウインナーとやさいのケチャップいため 米粉のホワイトシチュー		牛乳 ウインナー とり肉、白いんげん豆	にんじん にんじん、ブロッコリー			ロールパン マッシュルーム、キャベツ、えだまめ たまねぎ、コーン	658 833	ロールパン：小麦粉は50%愛 知県産

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク はスプーンをつけます。
- 献立名の㊦は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(パック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。

※給食についてのご意見、ご質問は北部給食センター電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

## お知らせ

### ★献立紹介★

#### 「生揚げのくず煮」

##### 1人分材料

- 豚ひき肉…………… 30g
- 生揚げ…………… 40g(一口大、油抜き)
- にんじん…………… 25g(いちよう切り)
- たまねぎ…………… 30g(うす切り)
- たけのこ水煮……… 15g(いちよう切り)
- だいこん…………… 25g(いちよう切り)
- 干しいたけ……… 1g(水でもどして、せん切り)
- 葉ねぎ…………… 3g(小口切り)
- しょうが…………… 0.5g(みじん切り)
- でん粉…………… 小さじ1/3

「くず煮」とは、もともとはくずの地下茎からとったくず粉を用いて作る煮物でしたが、今は、くずの生産量が少ないため、じゃがいもからとったでん粉でとろみをつけます。とろみがつくことで、食材の味を逃がさず、煮崩れを防ぎ、材料が冷めにくいというメリットがあります。

- 削節…………… 0.5g
- しょうゆ…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1/6
- 酒…………… 小さじ1/5

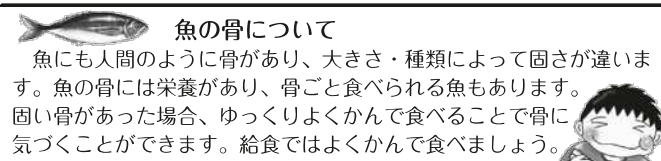
##### 作り方

- ① 削節でだしをとる。
- ② だし汁に豚ひき肉を入れ、ほぐしながら肉の色が変わるまで煮る。
- ③ にんじん、たまねぎ、たけのこ、だいこん、しいたけを入れ、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 生揚げを入れ、aで調味する。
- ⑤ 水溶きでん粉でとろみをつけ、葉ねぎ、しょうがを加え、仕上げる。

28品目のアレルギーを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターまたは保健給食課にてご確認ください。

※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)  
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。  
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です



#### とよはし産学校給食の目

##### ◆次郎柿・ブロッコリー◆

11月に使用される次郎柿・ブロッコリーは豊橋産です。豊橋市は、次郎柿の生産量が日本一です。また、全国でも有数のブロッコリーの産地です。






保健給食課HP



保健給食課公式YouTube

# 令和5年11月分 28品目アレルギー表示

豊橋市北部学校給食センター

日 曜	配膳例	献立名	表示義務品目			表示推奨品目
			卵 	乳 	小麦 	アーモンド、いか、オレンジ、牛肉、ごま、さけ、そば 大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、セラチン
1 水		ごはん 肉だんご(小2こ、中3こ) 大豆のいそ煮 ごま汁			肉だんご しょうゆ	肉だんご(大豆、豚肉、鶏肉) 大豆、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆) 鶏肉、豆乳(大豆)、ごま、白みそ(大豆)
2 木		スライスパン チキンカツ Pソース ゆでやさい トマトスープ煮 大豆チョコスプレッド	スライスパン	スライスパン チキンカツ		スライスパン(大豆) チキンカツ(鶏肉、大豆)  豚肉、えだまめ(大豆)、洋だし(大豆、豚肉) 大豆チョコスプレッド(大豆)
6 月		ごはん あじのから揚げ そえやさい 生揚げのくず煮			しょうゆ	豚肉、生揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
7 火		麦ごはん ピビンバ わかめスープ 角チーズ			しょうゆ、オイスターソース しょうゆ、白しょうゆ	豚肉、しょうゆ(大豆)、コチュジャン(大豆)、オイスターソース(大豆)、ごま油(ごま) 豆腐(大豆)、チキンピジョン中華(鶏肉)、しょうゆ(大豆)、白しょうゆ(大豆)
8 水		ごはん さけのミンチカツ そえやさい とりとやさいの白みそ煮			さけのミンチカツ	さけのミンチカツ(大豆、さけ)  鶏肉、生揚げ(大豆)、白みそ(大豆)
9 木		サンドイッチロール 次郎柿 ドライカレーサンド コンソメスープ	サンドイッチロール	サンドイッチロール	しょうゆ、白しょうゆ	サンドイッチロール(大豆)  豚肉、大豆 ベーコン(豚肉)、チキンピジョン(鶏肉)、しょうゆ(大豆)、白しょうゆ(大豆)
10 金		ごはん キャベツ入りしゅうまい(小2こ、中3こ) そえやさい 八宝菜			キャベツ入りしゅうまい うずら卵	キャベツ入りしゅうまい(大豆、豚肉)  豚肉、いか、オイスターソース(大豆)、しょうゆ(大豆)、白しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
13 月		ごはん とり肉のさっくりフライ そえやさい なめこ汁				とり肉のさっくりフライ(鶏肉)  豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)
14 火		麦ごはん ハムとやさいのいためもの カレーライス			カレーライス	ロースハム(豚肉) 豚肉、えだまめ(大豆)、カレーライス(豚肉、りんご)、豆乳(大豆)、オイスターソース(大豆)
15 水		ごはん いかフライ Pソース ゆでやさい かき玉汁			しょうゆ	豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)
16 木		ソフトめん きのこキャベツのソテー ミートソース			ソフトめん ハヤシルウ	ベーコン(豚肉)、洋だし(大豆、豚肉) 豚肉、大豆、えだまめ(大豆)、ハヤシルウ(大豆、豚肉)
17 金		五穀ごはん いわしのみそ煮 いも煮 みかん			しょうゆ	いわしのみそ煮(大豆) 豚肉、生揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
20 月		ごはん 白身魚のかりかりフライ Pソース ゆでやさい だいこんのそぼろ煮			しょうゆ	豚肉、生揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
21 火		スライスパン チーズハンバーグサンド(ハンバーグ) チーズハンバーグサンド(ゆでやさい) ポトフ スライスチーズ	スライスパン	スライスパン ハンバーグ		スライスパン(大豆) ハンバーグ(大豆、豚肉、鶏肉)  ウインナー(豚肉)、洋だし(大豆、豚肉)
22 水		ごはん ざつまいもコロッケ そえやさい 肉豆腐			しょうゆ	ざつまいもコロッケ(大豆) 豚肉、豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)
27 月		麦ごはん 高野豆腐の卵丼 ざつまいも汁 小魚			しょうゆ、白しょうゆ	高野豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)、白しょうゆ(大豆) 鶏肉、油揚げ(大豆)、白みそ(大豆)
28 火		ごはん とり肉のあんかけ そえやさい じゃがいもの含め煮			しょうゆ	鶏肉、しょうゆ(大豆)、りんご酢(りんご)  高野豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)
29 水		麦ごはん はるさめサラダ P中華ドレッシング マーボー豆腐			P中華ドレッシング しょうゆ	P中華ドレッシング(大豆、鶏肉、りんご、ごま) 豚肉、豆腐(大豆)、大豆、とりレバー(鶏肉)、赤みそ(大豆)、しょうゆ(大豆) トウバンジャン(大豆)、ごま油(ごま)
30 木		ロールパン ウインナーとやさいのケチャップいため 米粉のホワイトシチュー	ロールパン	ロールパン		ロールパン(大豆) ウインナー(豚肉)、えだまめ(大豆) 鶏肉、洋だし(大豆、豚肉)

**必ずお読みください**

【原材料として使用しない表示義務品目及び表示推奨品目】  
※微量混入する場合があります(右記参照)

**1 表示義務品目**  
8品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× えび、かに、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、生卵※  
※マヨネーズ等の調味料は、卵不使用の物を提供します。

**2 表示推奨品目**  
20品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。  
× あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、  
バナナ、まつたけ

以下の情報は、この面には記載されていません。給食センター又は保健給食課にてご確認ください

★28品目以外のアレルギーを含む食品  
★28品目の微量混入(コンタミネーション、調味料、香料)

【コンタミネーション】  
食品を生産する際に、原材料として使用していないにも関わらず、工場内や自然界での食物連鎖などで微量混入するものがあります。例えば、「のり」などの海藻類、小魚類は採取方法や捕食等により「えび」「かに」が含まれるものがあります。

【調味料】  
例えば、「えび」「かに」は学校給食の原材料として使用しませんが、魚醤など海から捕れた材料の品種を選別せずにそのまま原材料として用いた調味料などに含まれるものがあります。

# 令和5年12月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食センター

日	曜日	配膳例	献立名	食品の種類と体内でのほたらき						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	メモらん
				①主に体の組織をつくる食品群		②主に体の調子を整える食品群		③主にエネルギーになる食品群			
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
1	金		ごはん れんこんのごまネーズいため すき焼き みかん	牛乳 ちくわ 豚肉、焼豆腐	牛乳	れんこん にんじん、さやいんげん	れんこん こんにゃく、根深ねぎ、はくさい えのきたけ、えだまめ みかん	ごはん 砂糖 ふ、砂糖 米油	634 795		
4	月		ごはん れんこん入りコロッケ そえやさい 青じそ肉だんごとはくさいのスープ煮	牛乳 ロースハム 青じそ入り肉だんご	牛乳	れんこん キャベツ 切干しだいこん、はくさい たけのこ、しいたけ	ごはん じゃがいも、小麦粉 米油 米油 米油	620 780	愛知を食べる学校給食の日 青じそ入り肉だんご：青じそは 豊橋産		
5	火		ごはん さんまのみぞれ煮 こんぶ豆 五目汁	牛乳 さんま 大豆、油揚げ かまぼこ、高野豆腐	牛乳 こんぶ にんじん にんじん、こまつな	だいこん だいこん、ごぼう、こんにゃく 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	596 763	五目汁：こまつなは豊橋産		
6	水		ごはん デジブルコギ(肉やさいいため) スンドゥブチゲ(豆腐なべ)	牛乳 コーヒース 豚肉 豆腐、とりだんご 赤みそ、白みそ	牛乳	にんじん、にら こまつな	ごはん、コーヒース 砂糖 ごま、ごま油、米油 米油	588 747	韓国料理 デジブルコギ：広報とよはし 12月号掲載献立 スンドゥブチゲ：こまつなは 豊橋産		
7	木		ミルクロール とり肉とやさいのバジルソテー ポタージュスープ	牛乳 とり肉 ベーコン、白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	パプリカ にんじん、パセリ	キャベツ、ぶなしめじ、にんにく たまねぎ、コーン	ミルクロール オリーブ油 バター	598 753	ミルクロール：小麦粉は50% 愛知県産	
8	金		ごはん いわしの甘露煮 親子煮 のっぺい汁	牛乳 いわし とり肉、卵 生揚げ	牛乳	にんじん、さやえんどう たまねぎ 根深ねぎ、だいこん、ごぼう ぶなしめじ	ごはん 砂糖 じゃがいも、砂糖 てん粉 ごま油	578 725			
11	月		ごはん あじフライ ゆでやさい 生揚げのみそ煮	牛乳 Pソース あじ とり肉、とりレバー 生揚げ、赤みそ	牛乳	キャベツ にんじん、さやいんげん	ごはん 小麦粉 米油 さといも、砂糖	663 830			
12	火		麦ごはん やさいサラダ カレーライス	牛乳 小魚 Pソース 豚肉、豆乳	牛乳、小魚	ブロッコリー にんじん	コーン、キャベツ たまねぎ、えだまめ	麦ごはん コーンクリームソング 米油	605 769		
13	水		ごはん ねぎみそ丼 うずら卵の中華スープ煮	牛乳 角チーズ 豚肉、赤みそ、豆乳 なると巻、うずら卵	牛乳、角チーズ	にんじん、葉ねぎ にんじん、にら	切干しだいこん、しょうが たまねぎ、キャベツ、しいたけ	ごはん 砂糖 米油 はるさめ ごま油	599 759		
14	木		中華めん 米粉ぎょうざ(小2こ、中3こ) そえやさい やさいラーメン	牛乳 豚肉 豚肉、なると巻	牛乳	キャベツ もやし たまねぎ、キャベツ、根深ねぎ コーン、きくらげ	中華めん 米粉 米油 米油 てん粉 ごま油、米油	600 740	中華めん：小麦粉は100%愛 知県産		
18	月		麦ごはん かぼちゃ入りミンチカツ そえやさい 根菜汁	牛乳 ひじきふりかけ 豚肉 とり肉、豆腐、油揚げ	牛乳、ひじきふりかけ	かぼちゃ こまつな にんじん、葉ねぎ	キャベツ だいこん、ごぼう、れんこん	麦ごはん 小麦粉 米油 米油 さといも	661 827	冬至献立：12月22日は冬至 そえやさい：こまつなは豊橋産	
19	火		ごはん さばのてり焼き そえやさい 肉じゃが	牛乳 さば 豚肉、揚げはんぺん	牛乳	にんじん、さやいんげん	キャベツ、もやし こんにゃく、たまねぎ	ごはん じゃがいも、砂糖 米油	674 850		
20	水		愛知のツイストパン フライドチキン ミネストローネ クリスマスチョコクレープ	牛乳 とり肉 ウインナー、大豆 豆乳	牛乳	にんじん、トマト たまねぎ、セロリ、にんにく キャベツ	愛知のツイストパン 米油 じゃがいも、砂糖 オリーブ油 砂糖、てん粉	718 887	クリスマス献立 愛知のツイストパン：小麦粉 は100%愛知県産		
21	木		麦ごはん すりみ入りコーンしゅうまい (小2こ、中3こ) そえやさい マーボー豆腐	牛乳 たら 豚肉、豆腐、大豆 とりレバー、赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、しいたけ	麦ごはん 小麦粉 米油 砂糖、てん粉 ごま油、米油	627 813			

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク はスプーンをつけます。
- 献立名の①は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(パック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。

※給食についてのご意見、ご質問は北部給食センター電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

28品目のアレルギーを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターまたは保健給食課にてご確認ください。

※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)

※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。

※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

## お知らせ

## ★献立紹介★

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です

### 「デジブルコギ」

「ブルコギ」は、韓国の人気料理です。韓国語で「デジ」は豚、「ブル」は火、「コギ」が肉を意味します。「デジブルコギ」は、豚肉のやさいいためのごちをいいます。コチュジャンやししょうゆ、にんにくなどで甘辛く味付けをします。

#### 1人分材料

- 豚肉…………… 40g
- にんじん…………… 15g(短冊切り)
- たまねぎ…………… 30g(うす切り)
- たけのこ水煮… 10g(短冊切り)
- にら…………… 5g(2cm幅)
- にんにく…………… 0.3g(みじん切り)
- いり白ごま…………… 0.5g
- サラダ油…………… 小さじ1/4
- ごま油…………… 少々
- 三温糖…………… 小さじ2/3
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- コチュジャン… 0.1g
- 酒…………… 小さじ1/5

#### 作り方

- ① サラダ油でにんにくを炒め、香り出しをする。
- ② ①に豚肉を入れ、いためる。
- ③ にんじん、たまねぎ、たけのこを入れ、材料がやわらかくなるまでいためる。
- ④ aで調味し、にらを加え、いためる。
- ⑤ 仕上げにごま油といり白ごまを加える。

### 『よくかんで食べようね』

食事をするときは、食べやすい大きさにしてからゆっくりよくかんで食べましょう。早食いや丸のみはのどにつまり、命にかかわる危険性があります。

《窒息しやすい食べ物の5つの特徴》

- ① なめらかでつるつるしたもの
- ② 形が丸いもの
- ③ 粘着性があるもの
- ④ 弾力のあるもの
- ⑤ 固いもの

水分の少ないパンや、ミニトマト・うずらの卵のように、丸い形でそのまま飲み込む可能性があるものは、特に気をつけましょう。

### とよはし産学校給食の日

#### 米




豊橋市の学校給食で使用するお米は、1年間豊橋産の「あいちのかおり」という品種です。今月のお米は、新米です。



保健給食課HP 保健給食課公式 YouTube

# 令和5年12月分 28品目アレルギー表示

豊橋市北部学校給食センター

日 曜	配膳例	献立名	表示義務品目			表示推奨品目
			卵 	乳 	小麦 	アーモンド、いか、オレンジ、牛肉、ごま、さけ、さば 大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、りんご、セラチン
1 金		ごはん				
		れんこんのごまネーズいため			しょうゆ	ごま、しょうゆ(大豆)、卵無マヨネーズ(大豆)
		すき焼き			ふ、しょうゆ	豚肉、焼豆腐(大豆)、えだまめ(大豆)、しょうゆ(大豆)
		みかん				
4 月		ごはん				
		れんこん入りコロッケ			れんこん入りコロッケ	れんこん入りコロッケ(大豆、鶏肉)
		そえやさい				ロースハム(豚肉)
		青じそ肉だんごとはくさいのスープ煮			しょうゆ	青じそ入り肉だんご(鶏肉、大豆)、チキンピジョン(鶏肉)、しょうゆ(大豆)
5 火		ごはん				
		さんまのみぞれ煮			さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮(大豆)
		こんぶ豆			しょうゆ	大豆、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
		五目汁			しょうゆ	高野豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)
6 水		ごはん				
		デシブルコギ(肉やさしいため)			しょうゆ	豚肉、しょうゆ(大豆)、ごま、コチュジャン(大豆)、ごま油(ごま)
		スンドゥブチゲ(豆腐なべ)			白菜キムチ、しょうゆ とりガラスープ	豆腐(大豆)、白菜キムチ(大豆、りんご)、とりだんご(鶏肉)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) しょうゆ(大豆)、とりガラスープ(鶏肉)
		コーヒー糖				
7 木		ミルクロール		ミルクロール	ミルクロール	ミルクロール(大豆)
		とり肉とやさいのバジルソテー				鶏肉
		ポタージュスープ		バター、牛乳、生クリーム		ベーコン(豚肉)、洋だし(大豆、豚肉)
8 金		ごはん				
		いわしの甘露煮			いわしの甘露煮	いわしの甘露煮(大豆)
		親子煮	卵		しょうゆ	鶏肉、しょうゆ(大豆)
		のっぺい汁			しょうゆ	生揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
11 月		ごはん				
		あじフライ			あじフライ	あじフライ(大豆)
		Pソース				
		ゆでやさい				
12 火		生揚げのみそ煮			しょうゆ	鶏肉、生揚げ(大豆)、とりレバー(鶏肉)、赤みそ(大豆)、しょうゆ(大豆)
		麦ごはん				
		やさいサラダ				
		Pコーンクリーミードレッシング				
13 水		カレーライス			カレールウ、オイスターソース	豚肉、えだまめ(大豆)、カレールウ(豚肉、りんご)、豆乳(大豆)、オイスターソース(大豆)
		小魚				
		ごはん				
		ねぎみそ丼			しょうゆ	豚肉、赤みそ(大豆)、豆乳(大豆)、しょうゆ(大豆)
14 木		うずら卵の中華スープ煮	うずら卵		しょうゆ	チキンピジョン中華(鶏肉)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
		角チーズ		角チーズ		
		中華めん			中華めん	
		米粉ぎょうざ(小2こ、中3こ)				米粉ぎょうざ(豚肉、大豆)
18 月		そえやさい			しょうゆラーメンの素 とりガラスープ、しょうゆ	豚肉、しょうゆラーメンの素(大豆、鶏肉)、とりガラスープ(鶏肉)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
		やさいラーメン				
		麦ごはん				
		かぼちゃ入りミンチカツ			かぼちゃ入りミンチカツ	かぼちゃ入りミンチカツ(大豆、豚肉)
19 火		そえやさい			しょうゆ	鶏肉、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
		根菜汁			しょうゆ	鶏肉、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)
		ひじきふりかけ			ひじきふりかけ	ひじきふりかけ(大豆、ごま)
		さばのてり焼き			さばのてり焼き	さばのてり焼き(さば、大豆)
20 水		肉じゃが			しょうゆ	豚肉、しょうゆ(大豆)
		愛知のツイストパン		愛知のツイストパン	愛知のツイストパン	愛知のツイストパン(大豆)
		フライドチキン				フライドチキン(大豆、鶏肉)
		ミネストローネ				ウインナー(豚肉)、大豆、洋だし(大豆、豚肉)
21 木		クリスマスチョコクレープ				クリスマスチョコクレープ(大豆)
		すりみ入りコーンしゅうまい(小2こ、中3こ)			すりみ入りコーンしゅうまい	すりみ入りコーンしゅうまい(大豆、豚肉)
		そえやさい				
		マーボー豆腐			しょうゆ	豚肉、豆腐(大豆)、大豆、とりレバー(鶏肉)、赤みそ(大豆)、しょうゆ(大豆) トウバンジャン(大豆)、ごま油(ごま)

必ずお読みください

【原材料として使用しない表示義務品目及び表示推奨品目】

※微量混入する場合があります(右記参照)

1 表示義務品目

8品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。

× えび、かに、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、生卵※

※マヨネーズ等の調味料は、卵不使用の物を提供します。

2 表示推奨品目

20品目のうち、以下の6品目は学校給食で使用しません。

× あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、

バナナ、まつたけ



以下の情報は、この面には記載されていません。給食センター又は保健給食課にてご確認ください

★28品目以外のアレルギーを含む食品

★28品目の微量混入(コンタミネーション、調味料、香料)

【コンタミネーション】

食品を生産する際に、原材料として使用していないにも関わらず、工場内や自然界での食物連鎖などで微量混入するものがあります。例えば、「のり」などの海藻類、小魚類は採取方法や捕食等により「えび」「かに」が含まれるものがあります。

【調味料】

例えば、「えび」「かに」は学校給食の原材料として使用しませんが、魚醤など海から捕れた材料の品種を選別せずにそのまま原材料として用いた調味料などに含まれるものがあります。

