

# 令和5年7月分学校給食献立表

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
				赤主に体の組織をつくる食品群		緑主に体の調子を整える食品群		黄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			ごはん 牛乳 あじフライ Pソース ゆでやさい すまし汁 七夕ゼリー④	あじ とり肉、豆腐、油揚げ 星形かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん、みつば	キャベツ たまねぎ、とうがん、えのきたけ	ごはん 小麦粉 米油 砂糖	660 819	七夕献立 七夕ゼリー：マスカット味	
4火			ナン 牛乳 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	卵 まぐろ 豚肉、ひよこ豆、大豆 豆乳	牛乳	にんじん にんじん、トマト	たまねぎ キャベツ にんにく、なす、グリーンピース たまねぎ	ナン じゃがいも 米油 米油	612 764	ナン：小麦粉は50%愛知県産	
5水			中華めん 牛乳 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 豚肉	牛乳、小魚	キャベツ もやし にんじん、チンゲンサイ	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 でん粉 ごま油、米油	625 776	中華めん：小麦粉は100% 愛知県産	
6木			ごはん 牛乳 いわしの八丁みそ煮 こんぶ豆 じゃがいものそぼろ煮	赤みそ、いわし 大豆、油揚げ 豚肉、揚げはんぺん	牛乳 こんぶ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく、たけのこ	ごはん 砂糖 じゃがいも、砂糖 米油	676 857		
7金			ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね(小2こ、中3こ) そえやさい ごま汁	とり肉 とり肉、豆腐、油揚げ 豆乳、白みそ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ キャベツ、コーン だいこん、たまねぎ、しいたけ	ごはん 米油 ごま	570 742		
10月			麦ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ 豆乳プリン④	豚肉 豆腐、なると巻 豆乳	牛乳	にんじん、チンゲンサイ にら	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 たまねぎ、たけのこ、エリンギ	麦ごはん 砂糖 米油 ごま、米油、ごま油 砂糖	620 770		
11火			ごはん 牛乳 えだまめコロケ ゆでやさい カレーいため煮	豚肉 豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん、ピーマン	えだまめ キャベツ にんにく、たまねぎ、たけのこ	ごはん じゃがいも、小麦粉 米油 じゃがいも、砂糖 米油	697 874		
12水			ロールパン 牛乳 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	豚肉、とり肉 とり肉、白いんげん豆 豆乳	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん にんじん、パセリ	たまねぎ キャベツ、えだまめ たまねぎ、コーン	ロールパン 砂糖、でん粉 米油 じゃがいも 米油	696 877	ロールパン：小麦粉は50% 愛知県産	
13木			ごはん 牛乳 もずくサラダ P塩ドレッシング マーボーとうがん 一口アセロラゼリー	豚肉、とりレバー、大豆 豆腐、赤みそ	牛乳 もずく	にんじん 葉ねぎ	きゅうり、キャベツ にんにく、しょうが、たまねぎ とうがん アセロラ	ごはん 塩ドレッシング でん粉、砂糖 ごま油、米油 砂糖	612 770		
14金			麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 豚汁 冷凍みかん	まぐろ 豚肉、生揚げ、赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	コーン、しょうが えのきたけ、ごぼう、たまねぎ みかん	麦ごはん 砂糖 米油	655 824		
18火			ごはん 牛乳 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	さんま とり肉、かつお節 豆腐、油揚げ、赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ、葉ねぎ	だいこん もやし たまねぎ、ぶなしめじ、だいこん	ごはん 米油	607 772		
19水			麦ごはん 牛乳 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 豚肉 とり肉、うずら卵	牛乳、ひじきふりかけ	にんじん、オクラ	たまねぎ キャベツ、えだまめ もやし、たまねぎ	麦ごはん 小麦粉 米油 米油 ごま油	648 811		

- 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、ご質問は南部給食センター電話 45-4512 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。

## 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。



## お知らせ

## ★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。



#### (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

豊橋市南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		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)
		七夕ゼリー <sup>㊦</sup>				
4火		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			カレールウ、オイスターソース	豚肉、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)
5水		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				
6木		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)
7金		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)
10月		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)、チキンブイヨン中華(鶏肉)、ごま油(ごま)
		豆乳プリン <sup>㊦</sup>				豆乳プリン(大豆)
11火		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)
12水		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)、チキンブイヨン(鶏肉)
13木		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				
14金		麦ごはん				
		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				
18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)
		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)
19水		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)
19水		麦ごはん				
		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、チキンブイヨン中華(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)

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9月分学校給食献立表

豊橋市南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はたらき						エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん
				赤主に体の組織をつくる食品群		緑主に体の調子を整える食品群		黄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 米粉ほきフライ ツナやさしいため 白みそ汁	ほき まぐろ 豆腐、油揚げ、白みそ	牛乳 わかめ	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		
6	水		麦ごはん 牛乳 大豆サラダ 備蓄カレーライス ーロアセロラゼリー	大豆	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン えだまめ たまねぎ アセロラ	麦ごはん コーンクリーム ドレッシング	638 754	災害・緊急時用の備蓄カレー	
7	木		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 とり肉、白いんげん豆 豆乳	牛乳 生クリーム 調理用牛乳	パセリ にんじん、かぼちゃ	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	
8	金		ごはん 牛乳 サーモンフライ ゆでやさしい すまし汁	さけ 豆腐、とり肉、油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん、みつば	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		
11	月		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、とり肉 とり肉、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、切干しいたけ ごぼう、れんこん、ぶなしめじ	ごはん 砂糖、でん粉 米油 じゃがいも	600 758		
12	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	とり肉、卵 豚肉、大豆、金時豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん、トマト	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	
13	水		麦ごはん 牛乳 ミンチカツ そえやさしい とうがんのカレー	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん、ごまつな 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 いわしの梅煮 大豆の煮つけ 五目汁	いわし 大豆、油揚げ とり肉、かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん、ごまつな	梅 だいこん、ごぼう、えのきたけ たけのこ	ごはん 砂糖 米油 でん粉	604 772		
15	金		ごはん 牛乳 だいこんサラダ 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	にんじん、さやいんげん	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 ごまドレッシング 砂糖、でん粉	592 745		
19	火		麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 みそ汁	さつまいもチップス 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	麦ごはん さつまいもチップス 砂糖 じゃがいも	624 791		
20	水		白玉うどん 牛乳 冷やしいか天ぷらうどん カレーいため	めんつゆ いか 豚肉、高野豆腐	牛乳	にんじん、ごまつな	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	
21	木		ごはん 牛乳 やさいたつぷりチャプチェ 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	ごはん はるさめ、砂糖 ごま、ごま油、米油 でん粉、砂糖 米油	636 808		
22	金		ごはん 牛乳 チキンカツ そえやさしい かき玉汁	しそひきの佃煮 とり肉 豆腐、かまぼこ、卵	牛乳、しそひきの佃煮	にんじん、葉ねぎ	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	595 750		
25	月		麦ごはん 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 茎わかめ 豚肉、生揚げ、なると巻	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	麦ごはん 小麦粉 ごま、米油 米油	590 772		
26	火		ごはん 牛乳 さばのてり焼き そえやさしい 五目きんぴら	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 ごぼう、こんにゃく、たけのこ	ごはん 砂糖 ごま、ごま油、米油	639 807		
27	水		ごはん 牛乳 さといもコロケ ゆでやさしい 豆腐汁 月見ゼリー	Pソース とり肉 豆腐、かまぼこ、油揚げ	牛乳	ごまつな 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 さといも、小麦粉 米油 ごま油	655 810	9月29日は中秋の名月	
28	木		ごはん 牛乳 にしんの塩焼き ミニサラダ 肉じゃが	P卵無マヨネーズ 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	ごはん 卵無マヨネーズ 米油	612 783		
29	金		ごはん 牛乳 チキンハムカツ そえやさしい 生揚げのくず煮	とり肉 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	636 810		

- 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、ご質問は南部給食センター電話 45-4512 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。

この献立名も〜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、とり肉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

豊橋市南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
5	火	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)
6	水	麦ごはん 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)
7	木	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)、チキンピジョン(鶏肉)、洋だし(大豆、豚肉)
8	金	ごはん サーモンフライ Pソース ゆでやさしい すまし汁			サーモンフライ 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)
11	月	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)
12	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	ロールパン 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、セラチン) 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)
13	水	麦ごはん ミンチカツ そえやさしい 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 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)
15	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)
19	火	麦ごはん ツナそぼろ丼 みそ汁 ざつまいもチップス			しょうゆ	しょうゆ(大豆) 豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)
20	水	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	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)
21	木	ごはん やさいたっぷりチャブチェ 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)
22	金	ごはん チキンカツ そえやさしい 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)
25	月	麦ごはん 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)
26	火	ごはん さばのてり焼き そえやさしい 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)
27	水	ごはん さといもコロッケ Pソース ゆでやさしい 豆腐汁 月見ゼリー①			さといもコロッケ しょうゆ	さといもコロッケ(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	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 チキンハムカツ そえやさしい 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)

**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品日のうち、以下の6品日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品日のうち、以下の6品日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

豊橋市南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
				赤主に体の組織をつくる食品群		緑主に体の調子を整える食品群		黄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 ちくわの米粉いそ揚げ(2こ) くりとさつまいもの甘辛煮 豚汁	ちくわ 豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳 青のり			ごはん 米粉 さつまいも、砂糖	米油 栗(くり)	646 798	
3火			麦ごはん やさしいサラダ パンキンカレー	豚肉、豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん、かぼちゃ	コーン、キャベツ、えだまめ たまねぎ	麦ごはん コーンクリームソープ 米油		612 769	
4水			ごはん さんまのみぞれ煮 そえやさしい とりだんご汁	さんま とりだんご、豆腐	牛乳、わかめふりかけ		だいこん キャベツ、もやし たまねぎ、ごぼう、えのきたけ	ごはん 米油		606 770	
5木			サンドイッチロール りんご(小1こ、中2こ) チリドッグ やさしいのスープ煮	ウインナー、ひよこ豆 とり肉	牛乳	りんご にんにく、たまねぎ キャベツ、コーン、えだまめ	サンドイッチロール	米油 米油	641 758	サンドイッチロール：小麦粉は50%愛知県産	
6金			ごはん 中華サラダ 酢豚	豚肉	牛乳、小魚 わかめ、糸寒天		もやし、キャベツ、コーン たまねぎ、たけのこ、れんこん	ごはん 塩ドレッシング 米油		615 788	
10火			ごはん かれないフライ そえやさしい やさしいの炊き合せ	かれない とり肉、揚げはんぺん、高野豆腐	牛乳、ごまひじきの佃煮	にんじん にんじん、さやいんげん	キャベツ たまねぎ、しいたけ	ごはん 小麦粉 米油 米油		631 799	
11水			麦ごはん しそしゅうまい(小1こ、中2こ) パンサンスー マーボー豆腐	とり肉 豚肉、とりレバー、豆腐、大豆、赤みそ	牛乳	青じそ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	麦ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖、でん粉	ラード 中華ドレッシング ごま油、米油	652 860	
12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	豚肉、とり肉 とり肉、卵	牛乳	青じそ にんじん トマト、パセリ	キャベツ コーン、えだまめ たまねぎ、とうがん	ミルクロール 小麦粉 米油 バター		629 785	愛知を食べる学校給食の日 トマトと卵のスープ：とうがんは豊橋産 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
13金			ごはん とりのてり焼き そえやさしい すいとん汁	とり肉 豚肉、生揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳	にんじん にんじん、葉ねぎ	キャベツ、コーン こんにゃく、ごぼう、切干しいたけ	ごはん 小麦粉 米油	すいとん、さといも	611 777	
16月			ごはん とりの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	とり肉 まぐろ、大豆	牛乳	にんじん、さやいんげん	レモン こんにゃく、たけのこ、れんこん、しいたけ アセロラ	ごはん でん粉、砂糖 砂糖 砂糖	米油	682 855	
17火			麦ごはん すき焼き 豆腐汁 みかん	豚肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、たまねぎ、はくさい、えだまめ だいこん、ごぼう みかん	麦ごはん 砂糖	米油	596 746	
18水			ロールパン ハムとやさしいのソテー ハヤシチュー	ロースハム 豚肉、豆乳	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、トマト	キャベツ、コーン たまねぎ、ぶなしめじ、えだまめ	ロールパン じゃがいも 米油 米油		612 776	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産
19木			ごはん さばのみそ煮 れんこんのいためもの ふのすまし汁	さば、赤みそ とり肉、豆腐、かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん、みつば	れんこん、こんにゃく たまねぎ、だいこん、えのきたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 ふ	ごま油、米油	609 764	
20金			ごはん 春巻 そえやさしい やさしい中華クリーム煮	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、もやし もやし はくさい、たまねぎ、えだまめ	ごはん 小麦粉 米油 米油 米油		627 793	
23月			ごはん あじフライ 切干しいたけのサラダ みそ汁	あじ 豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ、切干しいたけ、もやし たまねぎ、はくさい、えのきたけ	ごはん 小麦粉 米油 ごまドレッシング		662 827	
24火			ごはん レバー入りつくね(小2こ、中3こ) そえやさしい 親子煮	とり肉、とりレバー とり肉、卵	牛乳	ごまつな にんじん、葉ねぎ	キャベツ たまねぎ、たけのこ	ごはん じゃがいも、砂糖	米油	606 793	そえやさしい：ごまつなは豊橋産
25水			白玉うどん 大豆のいそ煮 カレーあんかけ	角チーズ 大豆、揚げはんぺん とり肉、油揚げ	牛乳、角チーズ ひじき	にんじん、さやいんげん にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、根深ねぎ、しいたけ	白玉うどん 砂糖 じゃがいも	米油	615 724	白玉うどん：小麦粉は100%愛知県産
26木			麦ごはん ごぼうと豚肉の南蛮煮 秋のふきよせ汁	豚肉、赤みそ 生揚げ、もみじかまぼこ	牛乳	さやいんげん にんじん	こんにゃく、ごぼう、しょうが だいこん、れんこん、えのきたけ ぶなしめじ、えだまめ	麦ごはん 砂糖 さつまいも	ごま、ごま油、米油	533 711	秋のふきよせ汁：広報とよはし10月号掲載献立
27金			ごはん 子持ちしゃもフライ(小2こ、中3こ) そえやさしい さといもの含め煮	しゃも 生揚げ、いか	牛乳		キャベツ だいこん、たけのこ、しいたけ	ごはん 小麦粉 米油 米油		614 809	
30月			ごはん ハンバーグのあまみそかけ ゆでやさしい 五目きんぴら	豚肉、とり肉、赤みそ 豚肉、揚げはんぺん	牛乳		たまねぎ、しょうが キャベツ ごぼう、こんにゃく、切干しいたけ	ごはん 砂糖 砂糖	ごま油、米油	643 810	
31火			ごはん ひじきとツナのそぼろ丼 呉汁 みかん	まぐろ とり肉、油揚げ、大豆、豆乳、白みそ	牛乳 ひじき	にんじん、葉ねぎ	コーン、しょうが こんにゃく、だいこん、はくさい、ぶなしめじ みかん	ごはん 砂糖 さといも	米油	662 830	呉汁：群馬県の郷土料理

**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、ご質問は南部給食センター電話 45-4512 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、担当給食センターまたは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

★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(さいの日切り)
  - たまねぎ……… 60g(うす切り)
  - かぼちゃ……… 35g(さいの日切り)
  - 粉末豆乳……… 4g
  - カレールー……… 15g

- ケチャップ……… 小さじ1/3
- オイスターソース… 小さじ1/6
- ソース……… 小さじ1/2
- 塩……… 少々
- ガラマサラ……… 少々
- サラダ油……… 小さじ1/4

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「かぼちゃ」や「にんじん」、やさしいサラダの中には、「ブロッコリー」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。目の動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ー、粉末豆乳の順に入れ、よく煮込む。
  - ④ 仕上げにガラマサラを加える。

**この献立をおいしく食べよう!**

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。すいとんはとて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

豊橋市南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
2月		ごはん 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			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)
3火		麦ごはん やさいサラダ Pコーンクリームドレッシング パンプキンカレー			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)
4水		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)
5木		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)、チキンピジョン(鶏肉)
6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)
10火		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)
11水		麦ごはん しそしゅうまい(小1こ、中2こ) パンサンスー 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)
12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、チキンピジョン(鶏肉)、しょうゆ(大豆)
13金		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)
16月		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)
17火		麦ごはん 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)
18水		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) ロースハム(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)
19木		ごはん さばのみそ煮 れんこんのいためもの 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)
20金		ごはん 春巻 そえやさい やさいの中華クリーム煮			春巻 牛乳、生クリーム	春巻(大豆、豚肉、ごま) 鶏肉、えだまめ(大豆)
23月		ごはん あじフライ 切干しだいこんのサラダ 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)
24火		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)
25水		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)
26木		麦ごはん 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)
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		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)
31火		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)

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11月分学校給食献立表

豊橋市南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はたらき						エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん
			赤主に体の組織をつくる食品群		緑主に体の調子を整える食品群		黄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	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	ウインナー とりに肉、白いんげん豆	牛乳 チーズ、調理用牛乳 生クリーム	にんじん にんじん、ブロッコリー	マッシュルーム、キャベツ、えだまめ たまねぎ、コーン	ロールパン じゃがいも	米油 米油	658 833	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産
2	木	ごはん あじのから揚げ そえやさい 生揚げのくす煮	あじ 豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	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	ごはん 米油 米油	613 782		
6	月	麦ごはん 肉だんご(小2こ、中3こ) 大豆のいそ煮 ごま汁	豚肉、とりに肉 大豆、油揚げ とりに肉、豆乳、白みそ	牛乳 ひじき	にんじん、さやいんげん にんじん	だいこん、根深ねぎ、はくさい	麦ごはん 砂糖 ごま		604 790	
7	火	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、たら とりに肉、生揚げ、白みそ	牛乳	にんじん、みつば	たまねぎ キャベツ だいこん、はくさい、ぶなしめじ しょうが	ごはん 小麦粉 米油 米油	656 826		
8	水	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	豚肉、大豆 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん、パセリ	次郎柿 たまねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン	サンドイッチロール でん粉 じゃがいも	米油	635 729	サンドイッチロール：小麦粉は50%愛知県産
9	木	ごはん ざつまいもコロケ そえやさい 肉豆腐	豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ こんにゃく、れんこん、たまねぎ	ごはん ざつまいも、小麦粉 米油 米油 米油	694 872	肉豆腐：こまつなは豊橋産	
10	金	麦ごはん はるさめサラダ マーボー豆腐	中華ドレッシング 豚肉、とりレバー、豆腐 大豆、赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし、きゅうり しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、しいたけ	麦ごはん はるさめ 砂糖、でん粉 ごま油、米油	中華ドレッシング	598 755	
13	月	麦ごはん ビビンバ わかめスープ	角チーズ 豚肉 豆腐、なると巻	牛乳、角チーズ	チンゲンサイ、にんじん にら	えのきたけ、たけのこ、ぜんまい、わらび 切干しいたけ、にんにく、しいたけ たまねぎ	麦ごはん 砂糖 ごま油、米油		576 724	
14	火	ごはん 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	牛乳	にんじん、葉ねぎ	キャベツ たまねぎ、えのきたけ	ごはん 小麦粉 米油		587 743	
15	水	ソフトめん きのことキャベツのソテー ミートソース	ベーコン 豚肉、大豆	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、コーン、ぶなしめじ たまねぎ、えだまめ	ソフトめん 砂糖 米油 米油	639 767	ソフトめん：小麦粉は50%愛知県産	
16	木	ごはん とりに肉のあんかけ そえやさい じゃがいもの含め煮	とりに肉 高野豆腐、揚げはんぺん	牛乳	こまつな にんじん、さやいんげん	キャベツ こんにゃく、たまねぎ、しいたけ	ごはん でん粉、砂糖 米油 米油	664 838		
17	金	ごはん 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	キャベツ、コーン たまねぎ、えだまめ	ごはん じゃがいも 米油 米油	579 738		
20	月	麦ごはん キャベツ入りゆずまい(小2こ、中3こ) そえやさい 八宝菜	豚肉 豚肉、うずら卵、いか	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	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	麦ごはん 米油 ごま油、米油	583 757		
21	火	ごはん 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	牛乳	にんじん にんじん、さやいんげん	キャベツ こんにゃく、だいこん、ぶなしめじ しょうが	ごはん じゃがいも 米油 米油	665 875		
22	水	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 豚肉、とりに肉 ウインナー	牛乳 スライスチーズ	にんじん、パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ、だいこん、セロリ	スライスパン 砂糖、でん粉 じゃがいも	677 768	スライスパン：小麦粉は50%愛知県産	
27	月	ごはん とりに肉のさっくりフライ そえやさい なめこ汁	とりに肉 豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん、たまねぎ、なめこ えのきたけ	ごはん 米油 米油	591 749		
28	火	五穀ごはん いわしのみそ煮 いも煮 みかん	いわし、赤みそ 豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう、根深ねぎ こんにゃく、ぶなしめじ みかん	五穀ごはん さといも、砂糖 米油	630 791	五穀ごはん：大麦(7%)、発芽玄米(1%)、黒米(0.9%)、もちきび(0.8%)、赤米(0.3%)含む いも煮：山形県の郷土料理	
29	水	スライスパン 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 とりに肉 豚肉	牛乳	にんじん、トマト、パセリ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン、えだまめ	スライスパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも、砂糖 米油	699 831	スライスパン：小麦粉は50%愛知県産	
30	木	ごはん 高野豆腐の卵丼 ざつまい	小魚 高野豆腐、卵 とりに肉、油揚げ、白みそ	牛乳、小魚	にんじん、みつば にんじん、葉ねぎ	たまねぎ だいこん、ごぼう	ごはん 砂糖 ざつまいも	585 754	ざつまい：鹿児島県の郷土料理	

- 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、ご質問は南部給食センター電話 45-4512 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★

#### 「生揚げのくす煮」

##### 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

「くす煮」とは、もともとはくすの地下茎からとったくす粉を用いて作る煮物でしたが、今は、くす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。とろみがつくと、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

**魚の骨について**  
魚にも人間のように骨があり、大きさ・種類によって固さが違います。魚の骨には栄養があり、骨ごと食べられる魚もあります。固い骨があった場合、ゆっくりよくかんで食べることで骨に気づくことができます。給食ではよくかんで食べましょう。

#### とよけし産学校給食の目

- ◆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

豊橋市南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
1 水		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 牛乳、生クリーム、チーズ	ロールパン ウインナー(豚肉)、えだまめ(大豆) 鶏肉、洋だし(大豆、豚肉)	
2 木		ごはん あじのから揚げ そえやさい 生揚げのくず煮			豚肉、生揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆)	
6 月		麦ごはん 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)	
7 火		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)	
8 水		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	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)	
9 木		ごはん ざつまいもコロッケ そえやさい 肉豆腐		ざつまいもコロッケ 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)	
10 金		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)	
13 月		麦ごはん ビビンバ わかめスープ 角チーズ	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)	
14 火		ごはん いかフライ Pソース ゆでやさい かき玉汁	卵	いかフライ しょうゆ	いかフライ(いか、大豆) 豆腐(大豆)、しょうゆ(大豆)	
15 水		ソフトめん きのことキャベツのソテー 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)	
16 木		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 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)	
17 金		ごはん ハムとやさいのいためもの カレーライス		カレールウ、オイスターソース	ロースハム(豚肉) 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)	
20 月		麦ごはん 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	うずら卵	キャベツ入りしゅうまい オイスターソース、しょうゆ、白しょうゆ	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)	
21 火		ごはん 白身魚のカリカリフライ 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)	
22 水		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)	
27 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)	
28 火		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)	
29 水		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)	
30 木		ごはん 高野豆腐の卵丼 ざつまいも汁 小魚	卵	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)	

**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12月分学校給食献立表

豊橋市南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	
			赤主に体の組織をつくる食品群		緑主に体の調子を整える食品群		黄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 牛乳 コーヒース デジブルコギ(肉やさいのため) スンドゥブチゲ(豆腐なべ)		牛乳	豚肉 豆腐、とりだんご 赤みそ、白みそ	にんじん、にら こまつな	たまねぎ、にんにく、たけのこ だいこん、はくさい、もやし 白菜キムチ	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
4	月	ごはん 牛乳 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	にんじん、葉ねぎ	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	ミルクロール 牛乳 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	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
6	水	ごはん 牛乳 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	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	米油 米油	674 850	
7	木	麦ごはん 牛乳 やさいサラダ カレーライス	小魚 Pソース	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 米油	605 769	
8	金	ごはん 牛乳 あじフライ ゆでやさい 生揚げのみそ煮	Pソース	牛乳	あじ		キャベツ こんにゃく、だいこん、れんこん	ごはん 小麦粉	米油	668 837	
11	月	ごはん 牛乳 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	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	ごま、卵黄マヨネーズ 米油 米油	634 795	
12	火	ごはん 牛乳 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	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 ごま油	578 725	
13	水	中華めん 牛乳 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	にんじん、チンゲンサイ	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 ごま油、米油	600 740	中華めん：小麦粉は100%愛 知県産
14	木	麦ごはん 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		牛乳	たら 豚肉、豆腐、大豆 とりレバー、赤みそ	にんじん 葉ねぎ	コーン、たまねぎ 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、でん粉 ごま油、米油	637 826	
18	月	麦ごはん 牛乳 ねぎみそ丼 うずら卵の中華スープ煮	角チーズ	牛乳、角チーズ	豚肉、赤みそ、豆乳 なると巻、うずら卵	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	麦ごはん 砂糖	米油 ごま油	599 759	
19	火	愛知のツイストパン 牛乳 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	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 オリーブ油	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
20	水	ごはん 牛乳 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	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	599 763	五目汁：こまつなは豊橋産
21	木	ごはん 牛乳 かぼちゃ入りミンチカツ そえやさい 根菜汁	ひじきふりかけ	牛乳、ひじきふりかけ	豚肉 かぼちゃ こまつな にんじん、葉ねぎ	かぼちゃ キャベツ だいこん、ごぼう、れんこん	ごはん 小麦粉	米油 米油	667 837	冬至献立：12月22日は冬至 そえやさい：こまつなは豊橋産	

- 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、ご質問は南部給食センター電話 45-4512 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。

## ★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、豚肉のやさしいためのことをいいます。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

豊橋市南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
1 金		ごはん				
		デジブルコギ (肉やさいいため)			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				
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 青じそ肉だんごとはくさいのスープ煮			しょうゆ	ロースハム(豚肉) 青じそ入り肉だんご(鶏肉、大豆)、チキンピュン(鶏肉)、しょうゆ(大豆)
5 火		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)
6 水		ごはん				
		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)
		そえやさい 肉じゃが			しょうゆ	豚肉、しょうゆ(大豆)
7 木		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				
		カレーライス 小魚			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)
8 金		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 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)
11 月		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				
12 火		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)
13 水		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)
		そえやさい				
		やさいラーメン			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)
14 木		麦ごはん				
		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	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)
18 月		麦ごはん				
		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)
		うずら卵の中華スープ煮	うずら卵		しょうゆ	チキンピュン中華(鶏肉)、しょうゆ(大豆)、ごま油(ごま)
		角チーズ		角チーズ		
19 火		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)
		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)
20 水		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)
21 木		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)
		そえやさい				
		根菜汁 ひじきふりかけ			しょうゆ ひじきふりかけ	鶏肉、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、しょうゆ(大豆) ひじきふりかけ(大豆、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。

