

令和6年10月分学校給食献立表

豊橋市曙学校給食センター

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)		
1火	ごはん いわしのしょうが煮 そえやさい やさいの炊き合わせ	牛乳	牛乳	いわし	しょうが キャベツ	ごはん	米油	596 758		
2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	牛乳 スティックチーズ	牛乳、チーズ	ウインナー、ひよこ豆 とり肉	りんご にんにく、たまねぎ キャベツ、コーン	サンドイッチロール じゃがいも、砂糖	米油 米油	656 769	サンドイッチロール：小麦粉は50%愛知県産	
3木	麦ごはん やさいサラダ パンプキンカレー	牛乳 P2ンパル・ミッドレンジ	牛乳	豚肉、豆乳	ブロッコリー にんじん、かぼちゃ	麦ごはん	コーンクリームドレッシング 米油	601 755	10月10日は目の愛護デー	
4金	ごはん ミンチカツ そえやさい 秋のふきよせ汁	牛乳	牛乳	豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん	ごはん 小麦粉	米油 米油	634 797		
7月	ごはん にしんの塩焼き そえやさい 五目煮	牛乳	牛乳	にしん	にんじん キャベツ、コーン	ごはん	米油	566 725		
8火	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	牛乳	牛乳 青のり	ちくわ	にんじん、ごまつな	ごはん 米粉	米油 くり	644 791	豚汁：こまつなは豊橋産	
9水	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	牛乳	牛乳	とりレバー、とり肉	たまねぎ キャベツ にんじん、ごまつな にんじん、葉ねぎ	ごはん	米油	607 796	そえやさい：こまつなは豊橋産	
10木	白玉うどん チキンハムカツ(小麦抜き) そえやさい 米粉のカレーあんかけ	牛乳 小魚	牛乳、小魚	とり肉	キャベツ たまねぎ、根深ねぎ、しいたけ	白玉うどん でん粉	米油 米油	648 777	白玉うどん：小麦粉は100%愛知県産 米粉のカレーあんかけ：こまつなは豊橋産	
11金	麦ごはん ひじきとツナのそぼろ丼 呉汁 みかん	牛乳	牛乳	まぐろ とり肉、油揚げ、大豆、豆腐、白みそ	にんじん、葉ねぎ	麦ごはん 砂糖	米油	663 832	呉汁：群馬県の郷土料理 ひじきとツナのそぼろ丼：広報とよはし10月号掲載献立	
15火	ごはん さばのみそ煮 れんごんのいためもの 生揚げのくず煮	牛乳	牛乳	さば、赤みそ	にんじん にんじん、葉ねぎ	ごはん	砂糖 ごま油、米油	619 789		
16水	愛知のツイストパン 青じそ入りミンチカツ バターコーン トマトと卵のスープ	牛乳	牛乳	豚肉、とり肉	キャベツ にんじん トマト、パセリ	愛知のツイストパン 小麦粉	米油 バター	655 823	愛知を食べる学校給食の日 愛知のツイストパン：小麦粉は100%愛知県産 トマトと卵のスープ：とうがんは豊橋産 青じそ入りミンチカツ：青じそは豊橋産	
17木	麦ごはん ハンバーグのあまみそかけ ゆでやさい さといもの含め煮	牛乳 わかめとじゃこのふりかけ	牛乳	豚肉、とり肉、赤みそ	たまねぎ、しょうが キャベツ	麦ごはん 砂糖		629 791		
18金	ごはん 中華サラダ 酢豚	牛乳 角チーズ P塩中華ドレッシング	牛乳、チーズ わかめ、糸寒天	豚肉	にんじん、さやえんどう もやし、キャベツ、コーン たまねぎ、たけのこ、れんこん、エリンギ	ごはん	塩中華ドレッシング 米油	629 792		
21月	ごはん 揚げどりのレモンソースかけ ハムとキャベツのソテー けんちん汁	牛乳	牛乳	とり肉 ロースハム 生揚げ	レモン キャベツ こんにゃく、だいこん、ごぼう、えのきたけ	ごはん 砂糖	米油 米油 ごま油	587 745	ハムとキャベツのソテー：こまつなは豊橋産	
22火	くろロール ビーンズサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 さつまいもチップス P卵無マヨネーズ	牛乳	大豆、青大豆、金時豆、白いんげん豆 とり肉、白いんげん豆	きゅうり、コーン、キャベツ たまねぎ	くろロール、さつまいもチップス	卵無マヨネーズ バター、米油	626 783	くろロール：小麦粉は50%愛知県産	
23水	麦ごはん 豚丼 豆腐のみそ汁 みかん	牛乳	牛乳	豚肉 豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	にんじん、葉ねぎ	麦ごはん 砂糖	米油	585 731		
24木	ごはん めひかりフライ(小2こ、中3こ) ゆでやさい やさいとがんとどきの煮つけ	牛乳 Pソース	牛乳	めひかり	にんじん、さやいんげん	ごはん 小麦粉	米油	596 780		
25金	麦ごはん しゅうまい(小2こ、中3こ) 拌三絲(パンサンズー) マーボー豆腐	牛乳 Pパンサンズー	牛乳	豚肉 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 小麦粉	はるさめ パンサンズー ごま油、米油	673 853		
28月	ごはん 春巻 もやしいため やさいの中華クリーム煮	牛乳	牛乳	豚肉	キャベツ、もやし もやし にんじん、ほうれんそう はくさい、たまねぎ	ごはん 小麦粉	米油 米油 米油	614 777		
29火	ごはん 玄米入りつくね そえやさい ごぼうと豚肉の南蛮煮	牛乳	牛乳	とり肉	キャベツ こんにゃく、ごぼう、れんこん、ぶなしめじ、しょうが	ごはん 玄米	米油 ごま、ごま油、米油	625 789		
30水	ミルクロール オムレツ ハムとやさいのソテー ハヤシチュー	牛乳	牛乳	卵 ロースハム 豚肉、豆乳	ほうれんそう にんじん、トマト	ミルクロール	米油 米油	600 757	ミルクロール：小麦粉は50%愛知県産	
31木	ごはん あじの青のりフライ 切干しだいごんのサラダ みそ汁	牛乳 Pごまドレッシング	牛乳 青のり	あじ	にんじん 葉ねぎ	ごはん 小麦粉	米油 ごまドレッシング	632 796		

- 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。
- 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。

10月10日は目の愛護デー

にんじんやかぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜の仲間たちは、目の働きを正常に保つ効果がある「カロテン」が多く含まれています。パンプキンカレーとやさいサラダは、緑黄色野菜がたくさん入っています。

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。

※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。

10月に提供されるひじきとツナのそぼろ丼、秋のふきよせ汁、酢豚、マーボー豆腐の調理風景を掲載中！ぜひご覧ください♪

くろロールってなあに？

通常のロールパンは砂糖を使っていますが、くろロールは沖縄県の特産である黒糖を使っています。黒糖の独特な風味を感じましょう。

毎月19日は『食育の日〜おうちでごはんの日』です

給食についてのご意見、お問い合わせ先

- * 曙給食センター ☎21-6071
- * 保健給食課 ☎51-2835

保健給食課HP 保健給食課公式YouTube