

令和6年10月分学校給食献立表

豊橋市東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)	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	2群	3群	4群	5群	6群		
魚・肉・卵 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		緑黄色野菜		その他の野菜 果物		米・パン・めん いも・砂糖		油脂 (種実)	
1	火	くろロール ピーズサラダ 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	大豆、青大豆、金時豆、白いんげん豆 とり肉、白いんげん豆	牛乳	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	783 626	くろロール：小麦粉は50%愛知県産		
2	水	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	いわし	牛乳	しょうが キャベツ たまねぎ、たけのこ、ぶなしめじ	ごはん 米油	758 596			
3	木	麦ごはん 豚丼 豆腐のみそ汁 みかん	牛乳	豚肉 豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳	こんにゃく、たまねぎ、はくさい、えだまめ、しょうが だいごん、ごぼう みかん	麦ごはん 砂糖 米油	723 579			
4	金	ごはん 春巻 もやしいため やさいの中華クリーム煮	牛乳	豚肉	牛乳	キャベツ、もやし もやし はくさい、たまねぎ	ごはん 小麦粉 米油 米油 米油	781 617			
7	月	麦ごはん ミンチカツ そえやさい 秋のふきよせ汁	牛乳 わかめとじゃこのふりかけ	豚肉	牛乳 わかめとじゃこのふりかけ	たまねぎ キャベツ だいごん、れんこん、えのきたけ、ぶなしめじ、えだまめ	麦ごはん 小麦粉 米油 米油	803 640			
8	火	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	ウインナー、ひよこ豆 とり肉	牛乳、チーズ	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 でん粉 じゃがいも 米油 米油	769 656	サンドイッチロール：小麦粉は50%愛知県産		
9	水	ごはん さばのみそ煮 れんこんのいためもの 生揚げのくず煮	牛乳	さば、赤みそ	牛乳	れんこん、こんにゃく だいごん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが	ごはん 砂糖 ごま油、米油	793 621			
10	木	麦ごはん やさいサラダ パンプキンカレー	牛乳 ポークミートドレッシング	豚肉、豆乳	牛乳	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	755 601	10月10日は目の愛護デー		
11	金	ごはん めひかりフライ(小2こ、中3こ) ゆでやさい やさいとがんもどきの煮つけ	牛乳 Pソース	めひかり	牛乳	きゅうり、キャベツ こんにゃく、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	ごはん 小麦粉 米油	782 597			
15	火	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	とり肉 ロースハム 生揚げ	牛乳	レモン キャベツ こんにゃく、だいごん、ごぼう、えのきたけ	ごはん 砂糖 米油 米油 ごま油	746 588	ハムとキャベツのソテー：こまつなは豊橋産		
16	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	とりレバー、とり肉	牛乳	たまねぎ キャベツ たまねぎ、たけのこ	ごはん じゃがいも、砂糖 米油	796 607	そえやさい：こまつなは豊橋産		
17	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	とり肉	牛乳、小魚	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	779 649	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		
18	金	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	豚肉、とり肉、赤みそ	牛乳	たまねぎ、しょうが キャベツ だいごん、たけのこ、しいたけ	ごはん 砂糖 さといも、砂糖	806 641			
21	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	牛乳	ちくわ	牛乳 青のり	ごぼう、だいごん、はくさい	ごはん 米粉 さつまいも、砂糖 くり	789 643	豚汁：こまつなは豊橋産		
22	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	とり肉	牛乳	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 砂糖 ごま、ごま油、米油	789 625			
23	水	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パンパシードレッシング	豚肉	牛乳	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 ごま油、米油	853 662			
24	木	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	豚肉、とり肉	牛乳	キャベツ コーン、えだまめ たまねぎ、とうがんと	愛知のツイストパン 小麦粉 米油 バター	825 657	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：とうがんとは豊橋産 青じそ入りミンチカツ：青じそは豊橋産		
25	金	麦ごはん ひじきとツナのそぼろ丼 呉汁 みかん	牛乳	まぐろ とり肉、油揚げ、大豆、豆乳、白みそ	牛乳 ひじき	コーン、しょうが こんにゃく、だいごん、はくさい、しいたけ みかん	麦ごはん 砂糖 さといも	832 663	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		
28	月	ごはん あじの青のりフライ 切干しいごんのサラダ みそ汁	牛乳 Pごまドレッシング	あじ	牛乳 青のり	キャベツ、切干しいごん 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	790 627			
29	火	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	卵	牛乳	ほうれんそう にんじん、トマト	ミルクロール 米油 米油	757 602	ミルクロール：小麦粉は50%愛知県産		
30	水	ごはん にしんの塩焼き そえやさい 五目煮	牛乳	にしん	牛乳	キャベツ、コーン こんにゃく、たけのこ、れんこん、しいたけ	ごはん 砂糖 米油	729 568			
31	木	ごはん 中華サラダ 酢豚	牛乳 P塩中華ドレッシング	豚肉	牛乳、チーズ 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、エリンギ	ごはん 砂糖、でん粉 塩中華ドレッシング 米油	793 629			

- 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(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。


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。



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
 * 東部給食センター ☎62-9815
 * 保健給食課 ☎51-2835




保健給食課HP 保健給食課公式YouTube

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♪