

# 令和6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火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのあまみそかけ ゆでやさい ざといもの含め煮	豚肉、とり肉、赤みそ 生揚げ、いか	牛乳		たまねぎ、しょうが キャベツ だいこん、たけのこ、しいたけ	麦ごはん 砂糖		622 784		
2水	ごはん 牛乳 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	とり肉 ロースハム 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん、葉ねぎ	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	592 752	ハムとキャベツのソテー：こまつなは豊橋産	
3木	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	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	トマト にんじん	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	米油 米油	656 769	サンドイッチロール：小麦粉は50%愛知県産	
4金	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 そえやさい やさいの炊き合わせ	いわし とり肉、揚げはんぺん、高野豆腐	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	596 758		
7月	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	ちくわ 豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳 青のり		ごぼう、だいこん、はくさい	ごはん 米粉 さつまいも、砂糖	米油 くり	643 789	豚汁：こまつなは豊橋産	
8火	ごはん 牛乳 にしんの塩焼き そえやさい 五目煮	にしん 豚肉、大豆、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、コーン こんにゃく、たけのこ、れんこん、しいたけ	ごはん	米油	568 730		
9水	ごはん 牛乳 豚丼 豆腐のみそ汁 みかん	豚肉 豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	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、しょうが だいこん、ごぼう みかん	ごはん 砂糖	米油	585 731		
10木	麦ごはん 牛乳 やさいサラダ パンプキンカレー	ポーク・ミートソング 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、きゅうり たまねぎ	麦ごはん	コーン・ミートソング 米油	601 755	10月10日は目の愛護デー	
11金	ごはん 牛乳 中華サラダ 酢豚	角チーズ P塩中華ソング 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	塩中華ソング 米油	629 793		
15火	ごはん 牛乳 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	Pソース めひかり 豚肉、がんもどき	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	597 782		
16水	麦ごはん 牛乳 しゅうまい (小2こ、中3こ) 拌三絲 (パンサンスー) マーボー豆腐	豚肉 豚肉、とりレバー、豆腐、大豆、赤みそ	牛乳	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	パン・パン・ソング ごま油、米油	662 853		
17木	愛知のツイストパン 牛乳 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	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、とうがんと	愛知のツイストパン 小麦粉	米油 バター	657 825	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	
18金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんのいためもの 生揚げのくず煮	さば、赤みそ 豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん にんじん、葉ねぎ	れんこん、こんにゃく だいこん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが	ごはん	ごま油、米油	621 794		
21月	ごはん 牛乳 あじの青のりフライ 切干しだいこんのサラダ みそ汁	あじ 豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ	キャベツ、切干しだいこん 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	633 798		
22火	ごはん 牛乳 玄米入りつくね そえやさい ごぼうと豚肉の南蛮煮	とり肉 豚肉、揚げはんぺん、赤みそ	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	米油 ごま、ごま油、米油	625 789		
23水	ごはん 牛乳 春巻 もやしいため やさいの中華クリーム煮 ミルクロール	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	ごはん 小麦粉	米油 米油 米油	617 781		
24木	オムレツ 牛乳 ハムとやさいのソテー ハヤシチュー	卵 ロースハム 豚肉、豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん、トマト	キャベツ、コーン たまねぎ	ごはん	米油 米油	600 757	ミルクロール：小麦粉は50%愛知県産	
25金	麦ごはん 牛乳 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、しいたけ みかん	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	
28月	ごはん 牛乳 ミンチカツ そえやさい 秋のふきよせ汁	わかめとじゃこのふりかけ 豚肉 油揚げ、もみじかまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん、れんこん、えのきたけ、ぶなしめじ、えだまめ	ごはん 小麦粉	米油 米油	640 808		
29火	くろロール 牛乳 ピーズサラダ マカロニのクリーム煮	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	にんじん、ほうれんそう	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	
30水	白玉うどん 牛乳 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	小魚 とり肉 豚肉、油揚げ	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	649 779	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	
31木	麦ごはん 牛乳 レバー入りつくね (小2こ、中3こ) そえやさい 親子煮	とりレバー、とり肉 とり肉、卵	牛乳	にんじん、こまつな にんじん、葉ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ、たけのこ	麦ごはん	米油	607 796	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。
- 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。

**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  
\* 北部給食センター ☎88-1817  
\* 保健給食課 ☎51-2835

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♪

保健給食課HP 保健給食課公式YouTube