

# 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)	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 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	牛乳		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 牛乳 りんご (小1こ、中高2こ) チリドッグ やさいのスープ煮	スティックチーズ		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	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 牛乳 やさいサラダ パンプキンカレー	ポーク・ミート・ソテー		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 牛乳 ミンチカツ そえやさい 秋のふきよせ汁		豚肉	牛乳		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	634 797	
7 月	ごはん 牛乳 にしんの塩焼き そえやさい 五目煮		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	米油	566 725	
8 火	ごはん 牛乳 ちくわの米粉いそげ揚げ(2こ) くりとさつまいもの甘辛煮 豚汁		ちくわ	牛乳 青のり			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 牛乳 レバー入りつくね(小2こ、中高3こ) そえやさい 親子煮		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	米油	607 796	そえやさい：こまつなは豊橋産
10 木	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	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	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 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、豆腐、白みそ	牛乳 ひじき		にんじん、葉ねぎ 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 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	牛乳		にんじん 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	砂糖 ごま油、米油	619 789	
16 水	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	牛乳	青じそ にんじん	キャベツ コーン、えだまめ たまねぎ、とうがん	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 牛乳 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	わかめとじゃこのふりかけ	豚肉、とり肉、赤みそ	牛乳 わかめとじゃこのふりかけ		たまねぎ、しょうが キャベツ にんじん、さやいんげん	麦ごはん 砂糖	米油	629 791	
18 金	ごはん 牛乳 中華サラダ 酢豚	角チーズ 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	塩中華ドレッシング 米油	629 792	
21 月	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		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 牛乳 ビーンズサラダ 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		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 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		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	麦ごはん 砂糖	米油	585 731	
24 木	ごはん 牛乳 めひかりフライ(小2こ、中高3こ) ゆでやさい やさいとがんとどきの煮つけ	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	596 780	
25 金	麦ごはん 牛乳 しゅうまい(小2こ、中高3こ) 拌三絲(パンサンスー) マーボー豆腐	Pパン・パン・ドレッシング	豚肉 豚肉、とりレバー、豆腐、大豆、赤みそ	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	673 853	
28 月	ごはん 牛乳 春巻 もやしいため やさいの中華クリーム煮		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	614 777	
29 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	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	
30 水	ミルクロール 牛乳 オムレツ ハムとやさいのソテー ハヤシチュー		卵 ロースハム 豚肉、豆腐	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	600 757	ミルクロール：小麦粉は50%愛知県産
31 木	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	Pごまドレッシング	あじ	牛乳 青のり		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	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。


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  
\* 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

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♪