

# 令和6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)		
1 火	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		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	656 769	サンドイッチロール：小麦粉は50%愛知県産
2 水	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	牛乳 青のり				ごはん 米粉 さつまいも、砂糖	645 792	豚汁：こまつなは豊橋産
3 木	麦ごはん 牛乳 やさいサラダ パンプキンカレー	Pパンプキンカレー	豚肉、豆乳	牛乳			ブロッコリー にんじん、かぼちゃ	麦ごはん	601 755	10月10日は目の愛護デー
4 金	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		豚肉、とり肉、赤みそ	牛乳			たまねぎ、しょうが キャベツ	ごはん 砂糖	622 784	
7 月	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			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 さといも	661 829	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
8 火	ごはん 牛乳 中華サラダ 酢豚	角チーズ P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	629 793	
9 水	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	596 758	
10 木	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、豆乳	牛乳			ほうれんそう にんじん、トマト	ミルクロール	600 757	ミルクロール：小麦粉は50% 愛知県産
11 金	麦ごはん 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	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	麦ごはん 小麦粉 米油 米油 さつまいも	643 806	
15 火	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	588 746	ハムとキャベツのソテー：こまつなは豊橋産
16 水	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			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 でん粉	621 793	
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	牛乳			キャベツ コーン、えだまめ たまねぎ、とうがန်	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န်は豊橋産 青じそ入りミンチカツ：青じそは豊橋産
18 金	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 みかん	麦ごはん 砂糖	585 731	
21 月	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			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	566 725	
22 火	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	ごはん 小麦粉 米油 米油 米油	617 781	
23 水	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	牛乳			たまねぎ キャベツ たまねぎ、たけのこ	ごはん	607 796	そえやさい：こまつなは豊橋産
24 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	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
25 金	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	Pパンサンスー	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	672 865	
28 月	ごはん 牛乳 あじの青のりフライ 切干しいごんのサラダ みそ汁	Pごまドレッシング	あじ 豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	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	633 798	
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 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 砂糖 ごま、ごま油、米油	625 789	
30 水	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
31 木	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	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 砂糖	597 782	

○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は必要な場合は、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  
\* 南部給食センター ☎45-4512  
\* 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

