

令和6年11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金	ごはん 牛乳 小魚 ビビンバ	豚肉	牛乳、小魚	チンゲンサイ、にんじん	ぜんまい、えのきたけ、たけのこ わらび、切干しいたけ にんにく、しいたけ	ごはん 砂糖	ごま油、米油	561 719		
5火	ごはん 牛乳 さんまの銀紙焼き いも煮 みかん	さんま、赤みそ、白みそ 豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう、根深ねぎ こんにゃく、ぶなしめじ みかん	ごはん 砂糖	米油	653 814	いも煮：山形県の郷土料理	
6水	ごはん 牛乳 揚げどりの甘酢あんかけ そえやさい なめこ汁	とり肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん、たまねぎ、なめこ、えのきたけ	ごはん でん粉、砂糖	米油 米油	631 800		
7木	ソフトめん 牛乳 ベーコンとキャベツのソー ミートソース	ベーコン 豚肉、大豆	牛乳	にんじん、トマト、パセリ	コーン、キャベツ たまねぎ	ソフトめん 砂糖	米油 米油	644 773	ソフトめん：小麦粉は50%愛 知県産	
8金	麦ごはん 牛乳 さつまいもコロッケ そえやさい 肉豆腐	豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ れんこん、たまねぎ、こんにゃく	麦ごはん さつまいも、小麦粉	米油 米油 米油	694 859	肉豆腐：こまつなは豊橋産	
11月	ごはん 牛乳 さげのミンチカツ そえやさい とりとやさいの白みそ煮	さげ、たら とり肉、生揚げ、白みそ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ キャベツ、コーン だいこん、はくさい、ぶなしめじ、しょうが	ごはん 小麦粉	米油 米油	640 803		
12火	麦ごはん 牛乳 はるさめサラダ マーボー豆腐	角チーズ P中華ドレッシング 豚肉、とりレバー、大豆 豆腐、赤みそ	牛乳、チーズ	にんじん 葉ねぎ	もやし、きゅうり しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、しいたけ	麦ごはん はるさめ 砂糖、でん粉	中華ドレッシング ごま油、米油	633 777		
13水	サンドイッチロール 牛乳 次郎柿 ドライカレーサンド やさいのスープ煮	豚肉、大豆 ウインナー	牛乳	にんじん にんじん、パセリ	次郎柿 たまねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン	サンドイッチロール でん粉	米油	647 742	サンドイッチロール：小麦粉 は50%愛知県産	
14木	ごはん 牛乳 しそしょうまい(小2こ、中3こ) もやしいたけ 八宝菜	とり肉 豚肉、うずら卵、いか	牛乳	青じそ にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ もやし たまねぎ、たけのこ、れんこん キャベツ、きくらげ	ごはん 小麦粉	ラード 米油 ごま油、米油	609 793	八宝菜：広報とよはし11月号 掲載献立	
15金	ごはん 牛乳 若どりの風味揚げ 大豆サラダ たぬき汁	とり肉 大豆 油揚げ、揚げはんぺん	牛乳	にんじん にんじん、葉ねぎ	キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん、こんにゃく えのきたけ、しょうが	ごはん 小麦粉	米油 卵無マヨネーズ ごま油	633 803		
18月	ごはん 牛乳 あじフライ ゆでやさい 五目きんぴら	Pソース あじ 豚肉、揚げはんぺん	牛乳	にんじん、さやいんげん	キャベツ こんにゃく、ごぼう、切干しいたけ	ごはん 小麦粉	米油 米油、ごま油	649 818		
19火	ロールパン 牛乳 ウインナーとやさいのケチャップいため 米粉のホワイトシチュー	ウインナー とり肉、白いんげん豆	牛乳	にんじん にんじん、ブロッコリー	マッシュルーム、キャベツ、えだまめ たまねぎ、コーン	ロールパン じゃがいも	米油 米油	636 804	ロールパン：小麦粉は50%愛 知県産	
20水	ごはん 牛乳 いかフライのレモンソースかけ そえやさい さつま汁	いか とり肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん にんじん、葉ねぎ	レモン キャベツ だいこん、ごぼう、こんにゃく	ごはん 小麦粉、砂糖	米油 米油	607 774	さつま汁：鹿児島県の郷土料理	
21木	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね(小2こ、中3こ) 赤しそあえ 高野豆腐の卵とじ	とり肉 とり肉、高野豆腐、卵	牛乳	赤しそ にんじん、葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ キャベツ、きゅうり たまねぎ、たけのこ	ごはん 小麦粉	じゃがいも、砂糖	606 793		
25月	ごはん 牛乳 一口カツ ゆでやさい じゃがいもの含め煮	Pソース 豚肉 揚げはんぺん	牛乳	こまつな にんじん、さやいんげん	キャベツ たけのこ、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ	ごはん 小麦粉	米油	569 721	ゆでやさい：こまつなは豊橋産	
26火	ごはん 牛乳 厚焼卵 大豆のいそ煮 ごま汁 一口洋なしゼリー	卵 大豆、油揚げ とり肉、豆腐、豆乳、白みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	だいこん、根深ねぎ、はくさい 洋なし	ごはん 砂糖	米油 ごま	603 762		
27水	麦ごはん 牛乳 ハムとやさいのいためもの カレーライス	味付乾燥豆腐 味付乾燥豆腐 ロースハム 豚肉、豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、えだまめ	麦ごはん じゃがいも	米油 米油	611 772		
28木	ごはん 牛乳 米粉ほきフライ そえやさい だいこんと生揚げのそぼろ煮	ほき 豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん にんじん、葉ねぎ	キャベツ こんにゃく、だいこん、ぶなしめじ しょうが	ごはん 米粉	米油 米油 米油	634 807		
29金	スライスパン 牛乳 ハンバーグサンド(ハンバーグ) ハンバーグサンド(ゆでやさい) ポトフ	豚肉、とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ、だいこん、セロリ	スライスパン 砂糖、でん粉	じゃがいも	601 692		

- 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品目のアレルゲンを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルゲン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。

とよはし産学校給食の日

11月に使用される次郎柿とブロッコリーは豊橋産です。豊橋市は、次郎柿の生産量が日本一です。

毎月19日は『食育の日～あうちでごはんの日』です

たぬき汁ってなあに？

たぬき汁とは、精進料理の1つでこんにゃくが入った汁物です。なぜ「たぬき」というと、昔、肉を食べることが禁じられていたお寺では、こんにゃくをたぬき肉に見立てて食べられていたためです。

たぬきは入ってないよ!

魚の骨について

魚にも人間のように骨があり、大きさ・種類によって固さが違います。魚の骨には栄養があり、骨ごと食べられる魚もあります。固い骨があった場合、ゆっくりよくかんで食べることで骨に気づくことができます。給食ではよくかんで食べましょう。

次郎柿農家さんへのインタビューや、次郎柿の皮むき動画など掲載中! ぜひご覧ください!

保健給食課HP 保健給食課公式YouTube

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