


令和6年11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金 | ごはん 厚焼卵 大豆のいそ煮 ごま汁 一口洋なしゼリー | 牛乳 | 卵 大豆、油揚げ とり肉、豆腐、豆乳、白みそ | 牛乳 ひじき にんじん、さやいんげん にんじん | | だいごん、根深ねぎ、はくさい 洋なし | ごはん 砂糖 米油 ごま | 603 762 | | |
| 5火 | ごはん 若どりの風味揚げ 大豆サラダ たぬき汁 | 牛乳 P卵無マヨネーズ | とり肉 大豆 油揚げ、揚げはんぺん | にんじん にんじん、葉ねぎ | | キャベツ、きゅうり ごぼう、だいごん、こんにゃく えのきたけ、しょうが | ごはん 米油 卵無マヨネーズ ごま油 | 632 802 | | |
| 6水 | サンドイッチロール 次郎柿 ドライカレーサンド やさいのスープ煮 | 牛乳 | 豚肉、大豆 ウインナー | 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 じゃがいも | 647 742 | サンドイッチロール：小麦粉は50%愛知県産 | |
| 7木 | 麦ごはん あじフライ ゆでやさい 五目きんぴら | 牛乳 Pソース | あじ 豚肉、揚げはんぺん | 牛乳 | | キャベツ こんにゃく、ごぼう、切干しだいごん | 麦ごはん 小麦粉 米油 | 653 823 | | |
| 8金 | ごはん はるさめサラダ マーボー豆腐 | 牛乳 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 | 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 | ごはん はるさめ 中華ドレッシング 砂糖、でん粉 ごま油、米油 | 622 777 | | |
| 11月 | ごはん 揚げどりの甘酢あんかけ そえやさい なめこ汁 | 牛乳 | とり肉 豆腐、油揚げ、赤みそ | にんじん 葉ねぎ | | キャベツ だいごん、たまねぎ、なめこ、えのきたけ | ごはん でん粉、砂糖 米油 米油 | 626 793 | | |
| 12火 | ごはん 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 | 牛乳 | とり肉 とり肉、高野豆腐、卵 | 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 じゃがいも、砂糖 | 606 793 | | |
| 13水 | ソフトめん ベーコンとキャベツのソテー ミートソース | 牛乳 | ベーコン 豚肉、大豆 | 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 | |
| 14木 | ごはん さげのミンチカツ そえやさい とりとやさいの白みそ煮 | 牛乳 | さげ、たら とり肉、生揚げ、白みそ | にんじん、葉ねぎ | | たまねぎ キャベツ、コーン だいごん、はくさい、ぶなしめじ、しょうが | ごはん 小麦粉 米油 米油 じゃがいも | 644 808 | | |
| 15金 | ごはん ビビンバ | 牛乳 小魚 | 豚肉 豆腐、なると巻 | 牛乳、小魚 にら | 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、切干しだいごん にんにく、しいたけ | ごはん 砂糖 ごま油、米油 | 555 711 | | |
| 18月 | わかめスープ ごはん しそしゅうまい(小2こ、中3こ) もやしいため 八宝菜 | 牛乳 | とり肉 豚肉、うずら卵、いか | 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 | |
| 19火 | ごはん さつまいもコロッケ そえやさい 肉豆腐 | 牛乳 | 豚肉、豆腐 | にんじん、ごまつな | | キャベツ れんこん、たまねぎ、こんにゃく | ごはん さつまいも、小麦粉 砂糖、でん粉 米油 米油 | 686 861 | 肉豆腐：こまつなは豊橋産 | |
| 20水 | ロールパン 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 | 牛乳 | ウインナー チーズ、調理用牛乳 生クリーム | 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 | |
| 21木 | 麦ごはん 一口カツ ゆでやさい じゃがいもの含め煮 | 牛乳 Pソース | 豚肉 揚げはんぺん | 牛乳 | ごまつな 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 | 麦ごはん 小麦粉 じゃがいも、砂糖 | 572 726 | ゆでやさい：こまつなは豊橋産 | |
| 25月 | ごはん いかフライのレモンソースかけ そえやさい さつまい | 牛乳 | いか とり肉、豆腐、油揚げ、麦みそ | にんじん にんじん、葉ねぎ | | レモン キャベツ だいごん、ごぼう、こんにゃく | ごはん 小麦粉、砂糖 米油 米油 | 600 765 | さつまい：鹿児島県の郷土料理 | |
| 26火 | ごはん さんまの銀紙焼き いも煮 みかん | 牛乳 | さんま、赤みそ、白みそ 豚肉、生揚げ | にんじん | | だいごん、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 さといも、砂糖 米油 | 657 819 | いも煮：山形県の郷土料理 | |
| 27水 | 麦ごはん ハムとやさいのいためもの カレーライス | 牛乳 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 米粉ほきフライ そえやさい だいごんと生揚げのそぼろ煮 | 牛乳 | ほき 豚肉、生揚げ | にんじん にんじん、葉ねぎ | | キャベツ こんにゃく、だいごん、ぶなしめじ しょうが | ごはん 米粉 でん粉、砂糖 米油 米油 | 635 809 | | |
| 29金 | スライスパン 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 | 牛乳 | 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、だいごん、セロリ | スライスパン 砂糖、でん粉 じゃがいも | 604 695 | | |

- 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。



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～おうちでごはんの日』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」かという、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。



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

* 東部給食センター
☎62-9815

* 保健給食課
☎51-2835

