

# 令和6年11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ほたらき						エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん
				①主に体の組織をつくる食品群		②主に体の調子を整える食品群		③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 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	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 さといも、砂糖 米油	657 819	いも煮：山形県の郷土料理	
5	火	ごはん ビビンバ わかめスープ	牛乳 小魚	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、切干しだいこん にんにく、しいたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 ごま油、米油	561 719		
6	水	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	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 米油	572 726	ゆでやさい：こまつなは豊橋産	
7	木	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	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 じゃがいも 米油	647 742	サンドイッチロール：小麦粉は50%愛知県産	
8	金	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	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 じゃがいも	644 808		
11	月	ごはん 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	牛乳	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 でん粉、砂糖 米油	635 809		
12	火	麦ごはん 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	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 中華ドレッシング 砂糖、でん粉 ごま油、米油	622 777		
13	水	ごはん ざつまいもコロケ そえやさい 肉豆腐	牛乳	豚肉、豆腐	牛乳	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 ざつまいも、小麦粉 米油 米油 砂糖、でん粉 米油	686 861	肉豆腐：こまつなは豊橋産	
14	木	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 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 米油 米油 じゃがいも	636 804	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産	
15	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	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 砂糖	603 762		
18	月	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	にんじん、さやいんげん	キャベツ こんにゃく、ごぼう、切干しだいこん	ごはん 小麦粉 米油 米油、ごま油	651 820		
19	火	麦ごはん 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	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	麦ごはん じゃがいも、砂糖	606 789		
20	水	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、だいこん、セロリ	スライスパン 砂糖、でん粉 じゃがいも	604 695		
21	木	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	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 米油 卵無マヨネーズ ごま油	634 805		
25	月	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	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、ぎくらげ	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	
26	火	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	ごはん じゃがいも 米油 米油	611 772		
27	水	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	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	632 801		
28	木	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	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	
29	金	ごはん いかフライのレモンソースかけ そえやさい ざつまい	牛乳	いか とり肉、豆腐、油揚げ、麦みそ	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	610 776	ざつまい：鹿児島県の郷土料理	

- 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～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」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。

たぬきは入らないよ!

**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

\* 北部給食センター ☎88-1817

\* 保健給食課 ☎51-2835