

令和6年11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			ごはん 砂糖 砂糖 砂糖	米油 ごま	603 763	
5	火	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 だいごん、ごぼう、こんにゃく	ごはん 小麦粉、砂糖 米油 米油		606 773	ざつまい：鹿児島県の郷土料理
6	水	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		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		633 791	
7	木	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	ごはん 小麦粉 じゃがいも、砂糖	米油	572 726	ゆでやさい：ごまつなは豊橋産
8	金	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
11	月	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	牛乳 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 米油	635 809	
12	火	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 豚肉、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
13	水	ごはん ざつまいもコロッケ 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 れんごん、たまねぎ、こんにゃく	ごはん ざつまいも、小麦粉 砂糖、でん粉	米油 米油 米油	696 874	肉豆腐：ごまつなは豊橋産
14	木	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	
15	金	ごはん ピビンバ	牛乳 小魚	豚肉 豆腐、なると巻	牛乳、小魚 チンゲンサイ、にんじん にら		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 たまねぎ	ごはん 砂糖 はるさめ	ごま油、米油	561 719	
18	月	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 だいごん、はくさい、ぶなしめじ、しょうが	ごはん 小麦粉 じゃがいも	米油 米油	642 805	
19	火	ごはん しそしょうまい(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、れんごん キャベツ、きくらげ	ごはん 小麦粉 でん粉	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
20	水	麦ごはん 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 だいごん、たまねぎ、なめこ、えのきたけ	麦ごはん でん粉、砂糖	米油 米油	632 801	
21	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
25	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、切干しだいごん	ごはん 小麦粉 砂糖	米油 米油、ごま油	651 820	
26	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	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 じゃがいも、砂糖		606 793	
27	水	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		634 805	
28	木	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	
29	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

- 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～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。



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。



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

* 南部給食センター
☎45-4512
* 保健給食課
☎51-2835

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!

