

令和7年7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	曜日	配膳例	食 品 の 種 類 と 体 内 で の は た ら き							エネルギー (kcal) 小学校 中学校	メモらん	
			献 立 名		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	2 群	3 群	4 群	5 群			6 群
					魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖			油 脂 (種 実)
1	火	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		710 887		
		コロッケ		牛肉、豚肉				じゃがいも、小麦粉	なたね油			
		えだまめ				えだまめ						
		豚肉とトマトのすき焼き		豚肉、焼豆腐	トマト、こまつな	たまねぎ、こんにゃく	ふ、砂糖	米油				
2	水	スライスパン	牛乳		牛乳			スライスパン		676 793	スライスパン：小麦粉は 50 %愛知県産	
		オムレツ		卵								
		ジャーマンポテト		ベーコン	パセリ	コーン	じゃがいも	米油				
		米粉キーマカレー		豚肉、大豆	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、なす グリーンピース	ひよこ豆	米油				
3	木	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		635 796	七夕献立 七夕ゼリー：りんご、レモン、 みかん味	
		星形ミンチカツ		豚肉		たまねぎ	小麦粉	なたね油				
		そえやさい			にんじん	キャベツ、えだまめ		米油				
		すまし汁 七夕ゼリー		とり肉、豆腐、星形かまぼこ	にんじん、みつば	たまねぎ、とうがん りんご、レモン、みかん						
4	金	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		616 778		
		玄米入りつくね		とり肉			玄米					
		やさしいため				キャベツ、もやし		米油				
		じゃがいもの南蛮煮		豚肉、生揚げ、赤みそ	にんじん、さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ、ごぼう ぶなしめじ	じゃがいも、砂糖	米油				
7	月	ごはん	牛乳	さけふりかけ	さけふりかけ	牛乳		ごはん		593 748		
		厚焼卵		卵								
		そえやさい			にんじん	キャベツ、コーン		米油				
		ごま汁		とり肉、生揚げ、豆乳 白みそ	にんじん、葉ねぎ	だいこん、たまねぎ、しいたけ		ごま				
8	火	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		584 781		
		すりみ入りコーンしゅうまい (小1こ、中2こ)	Pしょうゆ	たら		たまねぎ、コーン	小麦粉					
		ゆでやさい				もやし						
		豆腐の中華いため煮		豚肉、なると巻、豆腐	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ、たけのこ しょうが	でん粉、砂糖	ごま油、米油				
9	水	冷やし白玉うどん	牛乳	めんつゆ	牛乳			白玉うどん		611 729	冷やし白玉うどん：小麦粉 は 75%愛知県産	
		ささみカツ		とり肉			米粉、じゃがいも	なたね油				
		じゃがいものカレーいため		豚肉、高野豆腐	にんじん、さやいんげん	にんにく、たまねぎ、たけのこ ぶなしめじ	じゃがいも、砂糖	米油				
10	木	麦ごはん	牛乳		牛乳			麦ごはん		593 750		
		もずくサラダ	P塩中華レタスソング	もずく	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン						
		マーボーとうがん		豚肉、とりレバー、大豆 豆腐、赤みそ	ピーマン、葉ねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ とうがん	でん粉、砂糖	ごま油、米油				
11	金	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		595 759		
		いわしの梅煮		いわし		梅						
		とりともやしのおかかいため		とり肉、かつお節	にんじん	もやし		米油				
		夏やさいのみそ汁		豆腐、油揚げ、赤みそ 白みそ	かぼちゃ、オクラ	たまねぎ、なす、ぶなしめじ						
14	月	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		641 808		
		あじの青じそフライ		あじ	青じそ		小麦粉	なたね油				
		茎わかめのきんぴら		揚げはんぺん	にんじん	こんにゃく、れんこん	砂糖	米油				
		沢煮わん		豚肉、高野豆腐	にんじん、みつば	だいこん、たけのこ、ごぼう たまねぎ、しいたけ						
15	火	麦ごはん	牛乳	小魚	牛乳、小魚			麦ごはん		631 809		
		ひじきとツナのそぼろ丼		まぐろ	にんじん	コーン、しょうが	砂糖	米油				
		豚汁		豚肉、豆腐、油揚げ 赤みそ	葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ 切干しだいこん						
16	水	ロールパン	牛乳		牛乳			ロールパン		674 847	ロールパン：小麦粉は 50% 愛知県産	
		ハンバーグのケチャップソースかけ		豚肉、とり肉		たまねぎ	砂糖、でん粉					
		そえやさい			にんじん	キャベツ		米油				
		コーンクリームスープ		とり肉、大豆	にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン	じゃがいも 白いんげん豆	米油				
17	木	麦ごはん	牛乳		牛乳			麦ごはん		600 761		
		ビビンバ		豚肉	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、ぜんまい、えのきたけ たけのこ、わらび、しいたけ 切干しだいこん	砂糖	米油				
		うずら卵のスープ煮		豆腐、うずら卵、なると巻	わかめ	たまねぎ		ごま油、米油				
		一口アセロラゼリー				アセロラ	砂糖					

- 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。
- 献立名の㊟は学校へ直送します。
- 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。

毎月19日は
『食育の日～おうちでごはんの日』です



7月に使用するとうがんは豊橋産です。
豊橋市は全国でも有数のとうがんの産地です。

学校給食アイデア料理
コンテスト参加者募集！

豊橋の地場農畜産物を使用した料理・献立を募集し、
児童・生徒と保護者の食や地域農業への関心を高める
ものとして毎年開催しています。
自分が考えたメニューが給食になるかも…！
ご応募お待ちしております！
詳しくはこちら→



※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。



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



知ってる??うずら卵のひみつ

その1 うずら卵は、愛知県東三河が全国シェアNo.1
そのほとんどのうずらが豊橋市で飼育されています！

その2 にわたりの卵に比べて黄身の割合が多く、栄養も豊富！

カルシウムは
1.5倍！



鉄は
約2倍！

「うずら卵のスープ煮」
には、うずら卵が
たくさん入っているよ！
よくかんで
おいしく食べてね！

その3 うずら卵の模様はお母さんうずらによって違う？
うずら卵には、敵から卵を守るための
カモフラージュとして模様がついてい
ます。同じお母さんうずらからは同じ
模様の卵が産まれます！

