

令和7年7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	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	麦ごはん	牛乳		牛乳				麦ごはん		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						
2	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 そえやさい		豚肉、とり肉		たまねぎ キャベツ	砂糖、でん粉	米油				
		コーンクリームスープ		とり肉、大豆	調理用牛乳 生クリーム	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			
		冷やし白玉うどん	めんつゆ	とり肉			白玉うどん	米粉、じゃがいも	なたね油			611 729
ささみカツ		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						
じゃがいものカレーいため												
4	金	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				
7	月	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	635 796			
		そえやさい			にんじん	キャベツ、えだまめ	米油					
		すまし汁		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						
8	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	ひじき	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						
		ごはん	牛乳		牛乳		ごはん	小麦粉	なたね油	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								
10	木	スライスパン	牛乳		牛乳			スライスパン		683 802	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				
11	金	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				
14	月	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん		710 887		
		コロケ		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、ごまつな	たまねぎ、こんにゃく	ふ、砂糖	米油				
15	火	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				
16	水	麦ごはん	牛乳		牛乳			麦ごはん		593 750		
		もずくサラダ	P塩中華ドレッシング		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				
		ごはん	牛乳		牛乳		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	にんじん、にら	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

＊北部給食センター

☎88-1817

＊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
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！

