

令和7年7月分学校給食献立表

豊橋市曙学校給食センター

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 中学・ 高等	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	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	皿	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	バセリ	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			
2	水		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			
3	木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		629 790	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	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					
		七夕ゼリー				りんご、レモン、みかん	砂糖				
4	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、中高2こ)	PL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			
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		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、ごまつな	たまねぎ、こんにゃく	ふ、砂糖	米油			
9	水	皿	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	調理用牛乳 生クリーム	にんじん、バセリ	たまねぎ、コーン	じゃがいも 白いんげん豆	米油		
10	木		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					
11	金		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	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				
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		牛乳			麦ごはん		605 750	
			もずくサラダ	P塩中華ソウダ	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		
16	水	皿	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		
17	木		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				
			豚汁								

- 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④は学校へ直送します。
- 小学部のエネルギー(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



とよはし産学校給食の日

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
* 曙給食センター
☎21-6071
* 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!

