

令和7年7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	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		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				
2	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				
3	木	麦ごはん 牛乳			牛乳				麦ごはん		595 795	
		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				
		ゆでやさしい					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				
4	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				
		夏やさしいみそ汁		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						
7	月	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			
		そえやさしい			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							
8	火	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				
9	水	ごはん 牛乳			牛乳				ごはん		605 765	
		もずくサラダ	P中華レタシング		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			
10	木	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					
		豚肉とトマトのすぎ焼き		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				
11	金	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					
14	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								
		そえやさしい			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					
15	火	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				
		そえやさしい			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			
16	水	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	茎わかめ	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						
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	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(バック)…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
* 南部給食センター
☎45-4512
* 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！

