

令和8年11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)			
2月		わかめごはん 牛乳		牛乳			わかめごはん		622 785		
		とり肉のさっくりフライ そえやさい		とり肉		えだまめ、キャベツ		なたね油 米油			
4水		じゃがいもの含め煮		揚げはんぺん、高野豆腐	にんじん、さやいんげん	たけのこ、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ	じゃがいも、砂糖		635 801	さつま汁：鹿児島県の郷土料理	
		ごはん 牛乳	焼きのり	牛乳、のり		レモン	ごはん	砂糖、小麦粉			
5木		いかフライのレモンソースかけ そえやさい		いか	にんじん	キャベツ	砂糖、小麦粉	なたね油 米油	692 775	サンドイッチロール：小麦粉 は50%愛知県産	
		さつま汁		とり肉、生揚げ、麦みそ	にんじん、葉ねぎ	だいこん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ					
6金		サンドイッチロール 牛乳 (小) 次郎柿	コーヒースー	牛乳		(小) 次郎柿	サンドイッチロール、コーヒースー		656 829		
		ドライカレーサンド 		豚肉、大豆	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	でん粉	米油			
9月		やさいのスープ煮		ウインナーソーセージ	にんじん、パセリ	キャベツ、コーン	じゃがいも		666 833		
		ごはん 牛乳		さば			ごはん				
10火		さばのてり焼き				キャベツ、きゅうり、たくあん漬			661 796		
		たくあんあえ		肉だんご、生揚げ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、れんこん、しいたけ	じゃがいも、砂糖	米油			
11水		肉だんごとやさいのうま煮							662 821	ソフトめん：小麦粉は70%愛 知県産	
		ごはん 牛乳	お魚ふりかけ	牛乳、お魚ふりかけ		たまねぎ	ごはん	小麦粉			
12木		ミンチカツ		豚肉	にんじん、さやいんげん	たまねぎ	小麦粉	なたね油	661 846	米粉パン（小麦入り）：米粉と 小麦粉の一部は愛知県産	
		大豆のいそ煮		大豆、揚げはんぺん	にんじん、みつば	だいこん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ	砂糖	米油			
13金		沢煮わん		豚肉、高野豆腐					627 784		
		麦ごはん 牛乳					麦ごはん				
16月		中華サラダ	P塩中華ドレッシング		にんじん	もやし、きゅうり	はるさめ	塩中華ドレッシング	643 844		
		マーボー豆腐 		豚肉、とりレバー、大豆 豆腐、赤みそ	葉ねぎ	しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油、米油			
17火		フルーツ杏仁豆腐プリン 		豆腐乳		もも、あんず	砂糖		654 811	揚げどりのやさいあんかけ： こまつなは豊橋産	
		ごはん 牛乳					ごはん				
18水		子持ちししゃもフリッター(2こ)		ししゃも			小麦粉	なたね油	699 840		
		赤しそあえ			赤しそ	キャベツ、きゅうり	小				
19木		だいこんと生揚げのそぼろ煮		豚肉、生揚げ	にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、だいこん、ぶなしめじ、しょうが	でん粉、砂糖	米油	662 821	ソフトめん：小麦粉は70%愛 知県産	
		ソフトめん 牛乳	(中高)角チーズ	牛乳、(中高)チーズ			ソフトめん				
20金		りんご				りんご			661 846	米粉パン（小麦入り）：米粉と 小麦粉の一部は愛知県産	
		ツナとキャベツのソテー		まぐろ	ほうれんそう	キャベツ、コーン		米油			
24火		ミートソース		豚肉、大豆	にんじん、トマト	たまねぎ	砂糖	米油	692 786	サンドイッチパンズ：小麦粉 は50%愛知県産	
		米粉パン（小麦入り） 牛乳	いもけんぴ入り小魚	牛乳、いもけんぴ入り小魚			米粉パン（小麦入り）				
25水		(中高) 次郎柿				(中高) 次郎柿			624 781	五穀ごはん・大麦、発芽玄米、黒 米、もちぎび、赤米含む	
		ウインナーとやさいのケチャップいため		ウインナーソーセージ	にんじん	キャベツ、えだまめ、エリンギ		米油			
26木		米粉ホワイトシチュー 		とり肉	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、コーン	じゃがいも	米油	573 726		
		ごはん 牛乳	しそひじきの佃煮	牛乳、しそひじきの佃煮			ごはん				
30月		にぎすフライ	Pソース	にぎす			小麦粉	なたね油	692 786	サンドイッチパンズ：小麦粉 は50%愛知県産	
		ゆでやさい				キャベツ					
17火		生揚げのみそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、えのきたけ、だいこん			692 786	サンドイッチパンズ：小麦粉 は50%愛知県産	
		サンドイッチパンズ 牛乳	スライスチーズ	牛乳、チーズ			サンドイッチパンズ				
18水		チーズバーガー（ハンバーグ のケチャップソースかけ）		豚肉、とり肉、牛肉		たまねぎ	砂糖、でん粉		654 811	揚げどりのやさいあんかけ： こまつなは豊橋産	
		チーズバーガー（ゆでやさい）				キャベツ					
19木		ポトフ 		ウインナーソーセージ	にんじん、パセリ	たまねぎ、だいこん、セロリ	じゃがいも		671 825	ビビンバ：こまつなは豊橋産	
		麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん	なたね油			
20金		揚げどりのやさいあんかけ (揚げとり)		とり肉					643 844		
		揚げどりのやさいあんかけ (やさいの甘酢いため)			にんじん、こまつな	もやし	砂糖、でん粉	米油			
24火		なめこ汁		豆腐、油揚げ、赤みそ	葉ねぎ	だいこん、たまねぎ、なめこ	ざといも		696 856		
		ヨーグルト 									
25水		ごはん 牛乳	味噌汁乾燥小魚	牛乳、味噌汁乾燥小魚			ごはん		671 825	ビビンバ：こまつなは豊橋産	
		しそしゅうまい(小2こ、中高3こ)		とり肉	青じそ	たまねぎ	小麦粉	ラード			
26木		もやしいため				もやし		米油	643 813	ミニトマト：豊橋産	
		八宝菜		豚肉、うずら卵、いか	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、れんこん キャベツ、ぎくらげ	でん粉	ごま油、米油			
30月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		624 781	五穀ごはん・大麦、発芽玄米、黒 米、もちぎび、赤米含む	
		さつまいもコロッケ				もやし、キャベツ	さつまいも、小麦粉	なたね油			
24火		もやしとキャベツのごまおかいため		かつお節		れんこん、たまねぎ、こんにゃく	砂糖、でん粉	ごま、米油	671 825	ビビンバ：こまつなは豊橋産	
		肉豆腐		豚肉、豆腐	にんじん、さやいんげん			米油			
25水		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		643 813	ミニトマト：豊橋産	
		ビビンバ 		牛肉	こまつな、にんじん	ぜんまい、えのきたけ、たけのこ わらび、切干しいたけ、にんにく	砂糖	ごま油、米油			
26木		わかめとほたてのスープ		豆腐、ほたて	にら	たまねぎ、もやし	はるさめ	くり、パーム油	624 781	五穀ごはん・大麦、発芽玄米、黒 米、もちぎび、赤米含む	
		さつまいもとくりのタルト		豆腐乳			さつまいも、砂糖				
30月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		573 726		
		厚焼卵		卵							
25水		きんぴらごぼう		揚げはんぺん	にんじん、さやいんげん	ごぼう	砂糖	米油	573 726		
		ごま汁		とり肉、豆腐、豆乳、白みそ	にんじん、葉ねぎ	だいこん、はくさい、たまねぎ		ごま			

- 献立は都合により変更する場合もあります。
- 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、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。

お魚はかせになろう！

11月の給食ではいろいろな種類の魚が出ます。

-  さば：発育に欠かせない良質のたんぱく質や、脳の働きにかかわるDHAなどを豊富に含む青魚です。
-  さんま：秋が旬であり、体が刀状をしているところから、漢字では「秋刀魚」と書く青魚です。
-  子持ちししゃも：体が小さく、丸ごと食べることができるため、カルシウムが豊富です。
-  にぎす：細長い筒状の形をした深海魚です。豊橋市と同じ東三河にある蒲都市でたくさん獲れます。

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。

29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。29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月の品目：次郎柿・ブロッコリー
- 11月に使用す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。
- また、今年度はキャベツも豊橋産を使用します。



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 * 保健給食課
☎21-6071 ☎51-2835



11月に提供される
ビビンバ、ミートソース、
いかフライのレモンソースがけ
などの調理動画を
掲載中です！
ぜひご覧ください！

毎月19日は
『食育の日～おうちでごはんの日』です