令和8年11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	配膳例	献立名		食品の種類と体内でのはたらき ㊨主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊚主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	㊐主にエネルギーになる食品群 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 （種実）	エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん
2	月		ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		695 875	
			さつまいもコロッケ						さつまいも、小麦粉	なたね油		
			もやしとキャベツのごまおかかいため		かつお節			**もやし**、**キャベツ**		ごま、米油		
			肉豆腐		豚肉、豆腐		にんじん、さやいんげん	れんこん、たまねぎ、こんにゃく	砂糖、でん粉	米油		
4	水		わかめごはん　牛乳			**牛乳**			**わかめごはん**		576 731	
			厚焼卵		卵							
			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		
			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		
5	木		サンドイッチバンズ　牛乳	スライスチーズ		**牛乳**、チーズ			サンドイッチバンズ		692 786	サンドイッチバンズ：小麦粉は50%愛知県産
			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			
			チーズバーガー（ゆでやさい）					**キャベツ**				
			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			
6	金		麦ごはん　牛乳	しそひじきの佃煮		**牛乳**、しそひじきの佃煮			**麦ごはん**		633 794	
			とり肉のさっくりフライ		とり肉					なたね油		
			そえやさい					えだまめ、**キャベツ**		米油		
			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			
9	月		ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		698 839	
			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		
			赤しそあえ				**赤しそ**	**キャベツ**、**きゅうり**				
			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		
10	火		サンドイッチロール　牛乳	コーヒー糖		**牛乳**			サンドイッチロール コーヒー糖		678 780	サンドイッチロール：小麦粉は50%愛知県産
			次郎柿					**次郎柿**				
			ドライカレーサンド		豚肉、**大豆**		にんじん	たまねぎ、グリンピース	でん粉	米油		
			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			
11	水		ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		656 829	
			さばのてり焼き		さば							
			たくあんあえ					**キャベツ**、きゅうり、たくあん漬け				
			肉だんごとやさいのうま煮		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		
12	木		ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		661 819	揚げどりのやさいあんかけ：こまつなは豊橋産
			揚げどりのやさいあんかけ（揚げどり）		とり肉					なたね油		
			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		
			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	さといも			
			ヨーグルト㊤			**ヨーグルト**						
13	金		ごはん　牛乳	味付乾燥小魚		**牛乳**、味付乾燥小魚			**ごはん**		643 844	
			しそしゅうまい（小2こ、中3こ）		とり肉		**青じそ**	たまねぎ	小麦粉	ラード		
			もやしいため					**もやし**		米油		
			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**、きくらげ	でん粉	ごま油、米油		
16	月		麦ごはん　牛乳			**牛乳**			**麦ごはん**		657 815	
			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		
			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		
			フルーツ杏仁豆乳プリン㊤		豆乳			もも、あんず	砂糖			
17	火		ごはん　牛乳	お魚ふりかけ		**牛乳**、お魚ふりかけ			**ごはん**		665 832	
			ミンチカツ		豚肉			たまねぎ	小麦粉	なたね油		
			大豆のいそ煮		大豆、揚げはんぺん	ひじき	にんじん、さやいんげん		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、えのきたけ				
18	水		ソフトめん　牛乳	（中）角チーズ		**牛乳**、（中）チーズ			ソフトめん		662 821	ソフトめん：小麦粉は70%愛知県産
			りんご					りんご				
			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		
			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		
19	木		ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		611 768	
			にぎすフライ	Pソース	**にぎす**				小麦粉	なたね油		
			ゆでやさい					**キャベツ**				
			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**				
20	金		五穀ごはん　牛乳			**牛乳**			**五穀ごはん**		624 781	五穀ごはん:大麦、発芽玄米、黒米、もちきび、赤米含む
			ハムとやさいのいためもの		ハム			**キャベツ**、コーン		米油		
			米粉カレーライス		豚肉、大豆粉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	米油		
			みかん					みかん				
24	火		ごはん　牛乳	焼きのり		**牛乳**、**のり**			**ごはん**		634 800	さつま汁：鹿児島県の郷土料理
			いかフライのレモンソースかけ		いか			レモン	砂糖、小麦粉	なたね油		
			そえやさい				にんじん	**キャベツ**		米油		
			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				
25	水		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）		661 827	米粉パン（小麦入り）：米粉と小麦粉の一部は愛知県産
			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		
			米粉ホワイトシチュー		とり肉	チーズ、**調理用牛乳** 生クリーム、脱脂粉乳	にんじん、**ブロッコリー**	たまねぎ、コーン	じゃがいも	米油		
26	木		ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		671 825	ビビンバ：こまつなは豊橋産
			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、**切干しだいこん**、にんにく	砂糖	ごま油、米油		
			わかめとほたてのスープ		豆腐、ほたて	わかめ	にら	たまねぎ、**もやし**	はるさめ			
			さつまいもとくりのタルト		豆乳				さつまいも、砂糖	くり、パーム油		
30	月		ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		643 813	ミニトマト：豊橋産
			さんまの銀紙焼き		さんま、赤みそ、白みそ				砂糖			
			ミニトマト（小1こ、中2こ）				**ミニトマト**					
			高野豆腐の卵とじ		とり肉、高野豆腐、卵		にんじん、**葉ねぎ**	たまねぎ、たけのこ	じゃがいも、砂糖			

○ 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。

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。

毎月19日は
『食育の日～おうちでごはんの日』です

お魚はかせになろう！

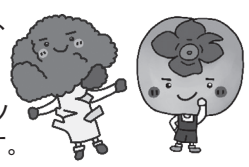
１１月の給食ではいろいろな種類の魚が出ます。

- 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郡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。

とよはし産学校給食の日

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

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かけなどの調理動画を掲載中です！ぜひご覧ください♪

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