令和8年12月分学校給食献立表

豊橋市東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						エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん
				㊦主に体の組織をつくる食品群		㊥主に体の調子を整える食品群		㊧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**		614 780	
			さばの塩焼き	さば							
			青菜あえ			なめしの素	**キャベツ**、**もやし**				
			肉じゃが	豚肉、揚げはんぺん		**にんじん**、さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	米油		
2	水		麦ごはん 牛乳		**牛乳**			**麦ごはん**		608 760	のっぺい汁：こまつなは豊橋産
			ねぎみそ丼	豚肉、**赤みそ**、豆乳		**にんじん**、**葉ねぎ**	**切干しだいこん**、しょうが	砂糖	米油		
			のっぺい汁	生揚げ		**こまつな**、**にんじん**	**だいこん**、ごぼう、えのきたけ	さといも、でん粉			
			みかん				みかん				
3	木		ごはん 牛乳		**牛乳**			**ごはん**		606 756	
			肉やさいいため	豚肉		**にんじん**、さやいんげん	たまねぎ、にんにく、たけのこ	砂糖	ごま、ごま油、米油		
			キムチなべ	豆腐、とりだんご		にら	**だいこん**、**はくさい**、**もやし**、キムチ		米油		
			ヨーグルト㊎		ヨーグルト						
4	金		ごはん 牛乳	のり佃煮	**牛乳**、**のり佃煮**			**ごはん**		653 825	
			ぶりの竜田揚げ	ぶり				でん粉	なたね油		
			そえやさい				**キャベツ**、えだまめ		米油		
			生揚げのいため煮	豚肉、生揚げ		**にんじん**、さやいんげん	こんにゃく、**だいこん**、しいたけ	さといも、砂糖	米油		
7	月		ごはん 牛乳	味付乾燥小魚	**牛乳**、味付乾燥小魚			**ごはん**		625 803	
			れんこんのごまネーズいため	ちくわ		**にんじん**	**れんこん**、えだまめ	砂糖	ごま、卵無マヨネーズ 米油		
			すき焼き	牛肉、焼豆腐			こんにゃく、**根深ねぎ**、**はくさい** えのきたけ	ふ、砂糖	米油		
8	火		麦ごはん 牛乳		**牛乳**			**麦ごはん**		615 816	
			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		コーン、たまねぎ	小麦粉			
			ゆでやさい			**にんじん**	**もやし**				
			マーボー豆腐	豚肉、**豆腐**、**大豆** とりレバー、**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		
9	水		中華めん 牛乳	角チーズ	**牛乳**、チーズ			**中華めん**		627 731	中華めん：小麦粉は100%愛知県産 ミニトマト：豊橋産
			ミニトマト（小1こ、中2こ）			**ミニトマト**					
			春巻	豚肉			キャベツ、もやし	小麦粉	なたね油		
			やさいラーメン	豚肉、なると巻		**にんじん**、**チンゲンサイ**	たまねぎ、**キャベツ**、コーン **もやし**、きくらげ	でん粉	ごま油、米油		
10	木		ごはん 牛乳		**牛乳**			**ごはん**		615 778	
			さわらの西京焼き	さわら、みそ							
			たくあんあえ			**にんじん**	**はくさい**、たくあん漬け				
			親子煮	とり肉、卵、高野豆腐		**にんじん**、**みつば**	たまねぎ、たけのこ、しいたけ	じゃがいも、砂糖			
11	金		ごはん 牛乳	こんぶふりかけ	**牛乳**、こんぶふりかけ			**ごはん**		663 831	もやしとこまつなのおかかいため：こまつなは豊橋産
			かぼちゃ入りミンチカツ	豚肉		かぼちゃ		小麦粉	なたね油		
			もやしとこまつなのおかかいため	**油揚げ**、かつお節		**こまつな**	**もやし**		米油		
			根菜汁	とり肉、豆腐		**にんじん**、**葉ねぎ**	**だいこん**、ごぼう、**れんこん**	さといも			
14	月		ごはん 牛乳		**牛乳**			**ごはん**		663 837	愛知を食べる学校給食の日
			れんこん入りコロッケ				**れんこん**	じゃがいも、小麦粉	なたね油		
			やさいいため	ベーコン		**にんじん**	**キャベツ**		米油		
			シンシン豆乳スープ	豚肉、豆腐、**うずら卵** 豆乳、白みそ		**にんじん**、**ブロッコリー**	たまねぎ、**はくさい**				
15	火		愛知のツイストパン 牛乳		**牛乳**			**愛知のツイストパン**		656 826	愛知のツイストパン：小麦粉は100%愛知県産
			りんご				りんご				
			とり肉とキャベツのバジルソテー	とり肉		**にんじん**	**キャベツ**、コーン、にんにく		米油		
			ポタージュスープ	ベーコン	チーズ、脱脂粉乳 **調理用牛乳**、生クリーム	**にんじん**、**パセリ**	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、白いんげん豆	バター		
16	水		ごはん 牛乳		**牛乳**			**ごはん**		639 808	愛知を食べる学校給食の日 塩こんぶあえ：こまつなは豊橋産
			うなぎのかば焼き	**うなぎ**							
			塩こんぶあえ		こんぶ	**にんじん**、**こまつな**	**キャベツ**		ごま、ごま油		
			豚汁	豚肉、豆腐、油揚げ、**赤みそ**		**にんじん**、**葉ねぎ**	**だいこん**、ごぼう、こんにゃく	さといも			
17	木		麦ごはん 牛乳	コーヒー糖	**牛乳**			**麦ごはん**、コーヒー糖		625 791	
			ハンバーグ	牛肉、豚肉、とり肉			たまねぎ				
			やさいソテー			ほうれんそう	**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		
18	金		ごはん 牛乳		**牛乳**			**ごはん**		626 789	冬至献立：22日は冬至
			玄米衣のサーモンフライ	さけ				**玄米**、**米粉**	なたね油		
			そえやさい			**にんじん**	**キャベツ**		米油		
			かぼちゃのみそ汁	豆腐、とり肉、油揚げ **赤みそ**、白みそ	わかめ	かぼちゃ、**葉ねぎ**	**だいこん**、ごぼう				
21	月		ごはん 牛乳		**牛乳**			**ごはん**		633 814	いも煮：山形県の郷土料理 そえやさい：こまつなは豊橋産
			ごぼう入りつくね (小2こ、中3こ)	とり肉			ごぼう、たまねぎ				
			そえやさい			**こまつな**	**キャベツ**		米油		
			いも煮	豚肉		**にんじん**	ごぼう、**だいこん**、**根深ねぎ** こんにゃく、ぶなしめじ	さといも、砂糖	米油		
			豆乳ブラマンジェ㊎	豆乳				砂糖			
22	火		ミルクロール 牛乳		**牛乳**			ミルクロール		783 953	クリスマス献立 ミルクロール：小麦粉は50% 愛知県産
			フライドチキン	とり肉					なたね油		
			えだまめとコーンのソテー				コーン、えだまめ		米油		
			ミネストローネ	ウインナーソーセージ、大豆		**にんじん**、**ブロッコリー**、**トマト**	たまねぎ、**セロリ**、にんにく	じゃがいも、砂糖	米油		
			クリスマスいちごケーキ㊎	豆乳			いちご	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。



とよはし産学校給食の日

１２月に使用される米は豊橋産の「あいちのかおり」という品種の新米です。学校給食で使用されるお米は１年間すべて豊橋産です。
（不作時は除く）



毎月19日は
『食育の日～おうちでごはんの日』です



有機農業の日

１２月８日は「有機農業の日」です。
１２月に提供するかぼちゃ入りミンチカツに使用するかぼちゃ、やさいソテーに使用するほうれんそうは、有機農業で栽培されたものです。

愛知を食べる学校給食の日

～知ってる?うなぎのパワー!!～



１２月は、愛知県産のうなぎを提供します。うなぎは目を守るはたらきをするビタミンAや、骨をつくるカルシウムを吸収する手助けをするビタミンD、肌や鼻・のどの内側を健康に保つビタミンB２が多く含まれています。

12月に提供されるすき焼き、やさいラーメン肉じゃが、豚汁などの調理動画を掲載中です！ぜひご覧ください♪



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
＊東部給食センター　☎62－9815
＊保健給食課　☎51－2835