

令和8年1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ほたらき							エネルギー (kcal)	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)		
8	木	麦ごはん 牛乳 ひじき入り揚げぎょうざ (小2こ、中高3こ) もやしいため		とり肉	牛乳 ひじき		キャベツ、たまねぎ	麦ごはん 小麦粉	なたね油	671 865	
		マーボー豆腐 箸		豚肉、大豆、豆腐 とりレバー、赤みそ	にんじん 葉ねぎ	もやし 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	金	ごはん 牛乳 さんまの銀紙焼き ミニトマト(小1こ、中高2こ) 五目きんぴら		さんま、赤みそ、白みそ	牛乳			ごはん 砂糖		604 767	ミニトマト：豊橋産
				豚肉、揚げはんぺん	ミニトマト にんじん、さやいんげん	こんにゃく、ごぼう、切干しいたけ	砂糖	米油、ごま油			
13	火	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ (小2こ、中高3こ) そえやさい	小魚	とり肉	牛乳、小魚		たまねぎ	ごはん		582 767	
		中華スープ		豚肉、豆腐	わかめ	にんじん、チンゲンサイ はくさい、たまねぎ、たけのこ しいたけ	はるさめ	米油 ごま油、米油			
14	水	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの甘辛いいため 生揚げとやさいの煮つけ みかん		豚肉 生揚げ、揚げはんぺん	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、ごまつな	ごぼう、こんにゃく だいこん、たまねぎ みかん	ごはん 砂糖 砂糖	ごま、米油、ごま油	595 746	
15	木	皿 ロールパン 牛乳 米粉コロッケ ゆでやさい ポークビーンズ 箸	Pソース		牛乳			ロールパン じゃがいも、米粉	なたね油	736 920	ロールパン：小麦粉は50%愛 知県産
				豚肉、大豆	にんじん にんじん、トマト	キャベツ たまねぎ	砂糖	米油			
16	金	金芽玄米ごはん 牛乳 ほうれんそう入りオムレツ キャベツソテー 村井弦斎の豆入り米粉カレー 箸		卵	牛乳	ほうれんそう		金芽玄米ごはん		629 797	豊橋市の偉人にちなんだ献立
				豚肉、大豆	にんじん	キャベツ、コーン にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも 米油				
19	月	ごはん 牛乳 はるさめとやさいのオイスターソースいため ジンジャースープ	角チーズ	豚肉 とりだんご、豆腐	牛乳、チーズ	チンゲンサイ、にんじん にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ、しいたけ だいこん、もやし、しょうが	ごはん はるさめ、砂糖	ごま油、米油 米油	600 754	
20	火	ごはん 牛乳 とりの竜田揚げ 塩こんぶあえ おでん		とり肉	牛乳			ごはん	なたね油	625 790	
				がんもどき、ちくわ 揚げはんぺん、うずら卵	こんぶ	ごまつな、にんじん にんじん	キャベツ こんにゃく、だいこん	さといも	ごま、ごま油		
21	水	皿 ソフトめん 牛乳 りんご ベーコンとやさいのソテー 米粉カレーソース			牛乳		りんご キャベツ、コーン たまねぎ	ソフトめん		610 727	ソフトめん：小麦粉は70%愛 知県産
				ベーコン 豚肉、大豆	チンゲンサイ にんじん		じゃがいも 米油 米油				
22	木	皿 サンドイッチパンズ 牛乳 ハンバーガー（ハンバーグ） ハンバーガー（ゆでやさい） 青じそ入りポトフ 箸	ココア糖	豚肉、とり肉	牛乳		たまねぎ キャベツ だいこん、たまねぎ、カリフラワー	サンドイッチパンズ ココア糖 砂糖、でん粉		677 766	サンドイッチパンズ：小麦粉 は50%愛知県産 青じそ入りポトフ：青じそは 豊橋産
				ウインナーソーセージ	にんじん、青じそ		じゃがいも				
23	金	ごはん 牛乳 れんこんサンドフライ そえやさい 煮干し入り豚汁 一口蒲郡みかんゼリー		とり肉	牛乳		れんこん キャベツ、えだまめ だいこん、ごぼう みかん	ごはん 小麦粉	なたね油 米油	631 824	愛知を食べる学校給食の日 煮干し入り豚汁：煮干し粉で だしをとっています
				豚肉、油揚げ、豆腐、赤みそ	煮干し粉	にんじん、葉ねぎ	さといも 砂糖				
26	月	ごはん 牛乳 さばのてり焼き ごまあえ さくさく煮		さば	牛乳			ごはん		609 768	さくさく煮：福島県の郷土料理
				とり肉、揚げはんぺん 焼豆腐	にんじん、ほうれんそう にんじん、さやえんどう	はくさい こんにゃく、ごぼう、だいこん しいたけ	砂糖	ごま			
27	火	ごはん 牛乳 ささみ青じそフライ そえやさい シンシン豆乳スープ		とり肉	牛乳	青じそ にんじん	キャベツ	ごはん 小麦粉	なたね油 米油	665 837	愛知を食べる学校給食の日 ささみ青じそフライ：青じそ は豊橋産
				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					
28	水	皿 米粉パン（小麦入り） 牛乳 ウインナーソテー 米粉ホワイトシチュー 箸 一口アセロラゼリー		ウインナーソーセージ とり肉	牛乳 チーズ、調理用牛乳 生クリーム		キャベツ、エリンギ、えだまめ たまねぎ アセロラ	米粉パン(小麦入り)	米油 米油	613 766	米粉パン（小麦入り）：小麦粉 と米粉の一部は愛知県産
29	木	ごはん 牛乳 玄米入りつくね もやしとごまつなのおかかいため すいとん汁	のり佃煮	とり肉 かつお節 生揚げ	牛乳、のり佃煮	ごまつな にんじん、葉ねぎ	もやし こんにゃく、ごぼう、だいこん ぶなしめじ	ごはん	米油	597 752	すいとん汁：小麦粉を練って 作ったすいとんと野菜を煮た 関東地方の郷土料理
30	金	なめし（麦ごはん） 牛乳 にぎすフライ 煮みそ 豆乳プリン 皿 箸	なめしふりかけ Pソース	にぎす 豚肉、揚げはんぺん 赤みそ 豆乳	牛乳	なめしふりかけ		麦ごはん 小麦粉	なたね油	670 832	愛知を食べる学校給食の日 煮みそ：三河の郷土料理
					にんじん	こんにゃく、だいこん、はくさい 根深ねぎ	さといも、砂糖 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。
- 小学部のエネルギー(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。

※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

1月に使用されるキャベツはすべて豊橋産です。
豊橋市は全国でも有数のキャベツの産地です。



全国学校給食週間

【期間】1月24日～30日

1月24日から1月30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は「生きた教材」として、地域の食材や食文化を伝え、栄養バランスの良い食事のお手本とされています。豊橋市では、学校給食週間中、愛知県の郷土料理や、「愛知を食べる学校給食の日」として地元の食材を多く使った給食が登場します。

豊橋市の偉人「村井弦斎」について知ろう!

「村井弦斎」とは豊橋生まれ、「食育の父」とも言われている人物です。彼のベストセラーである「食道楽」にて紹介されたカレーライスをアレンジして「村井弦斎の豆入りカレー」として給食で提供します。このカレーには、「チャツネ」というパパイヤやりんご、レーズンなどの果実をすりつぶした調味料を使用しています。



1月に提供される マーボー豆腐、カレーライスなどの調理風景の動画を掲載中!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

* 曙給食センター
☎21-6071

* 保健給食課
☎51-2835



毎月19日は『食育の日～おうちでごはんの日』です