

令和3年10月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食共同調理場

日曜	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
		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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
1金	ごはん 春巻 やさいの中華クリーム煮	豚肉 とり肉	飲用牛乳 生クリーム、牛乳	にんじん	キャベツ、もやし はくさい、たまねぎ、枝豆	ごはん 小麦粉 じゃがいも、でん粉	米油 米油	649 817	
4月	ごはん とり肉のレモンソースかけ ツナと大豆の煮付	とり肉 まぐろ、大豆	飲用牛乳	にんじん、さやいんげん	レモン たけのこ、れんこん しいたけ、こんにゃく	ごはん でん粉、砂糖 砂糖	米油	713 892	
5火	ロールパン オムレツ ハヤシシチュー	いちごジャム 卵 豚肉、豆乳	飲用牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース、ぶなしめじ	ロールパン いちごジャム じゃがいも	米油 米油	672 837	ロールパン：小麦粉の一部は愛知県産を使用しています。
6水	ごはん ハンバーグのあまみそかけ 五目きんぴら	豚肉、とり肉、赤みそ 豚肉、揚げはんぺん	飲用牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しょうが ごぼう、切干しいたけ、こんにゃく	ごはん 砂糖 砂糖	米油 米油、ごま油	663 836	
7木	麦ごはん ドライカレー ポテトスープ	豚肉、大豆 ベーコン	飲用牛乳	にんじん、パプリカ ピーマン にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ	麦ごはん じゃがいも	米油 米油	610 773	ドライカレー：具を麦ごはんの上にのせましょう。
8金	ごはん さんまのみぞれ煮 とりだんご汁	さんま とりだんご、豆腐	飲用牛乳	にんじん、ねぎ	だいこん だいこん、ごぼう、えのきたけ	ごはん		581 736	
11月	麦ごはん すぎ焼き 豆腐汁	豚肉 豆腐、油揚げ、かまぼこ	飲用牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、はくさい、こんにゃく だいこん、ごぼう	麦ごはん 砂糖	米油	571 725	
12火	ごはん あじのカレーフライ みそ汁	やさいふりかけ あじ 豆腐、油揚げ 白みそ、赤みそ	飲用牛乳 わかめ	やさいふりかけ ねぎ	たまねぎ、えのきたけ、だいこん	ごはん パン粉 じゃがいも	米油	644 806	
13水	サンドイッチロール チリドッグ コンソメスープ	ウインナー とり肉	飲用牛乳	トマト にんじん	にんにく、たまねぎ キャベツ、コーン、枝豆、たまねぎ	サンドイッチロール じゃがいも、マカロニ	米油 米油	655 758	チリドッグ：パンに具をはさみましよう。 サンドイッチロール：小麦粉の一部は愛知県産を使用しています。
14木	ごはん ごぼうと豚肉の南蛮煮 秋のふきよせ汁	豚肉、赤みそ 油揚げ、もみじかまぼこ	飲用牛乳	さやいんげん にんじん	ごぼう、しょうが、こんにゃく れんこん、だいこん、えのきたけ ぶなしめじ、枝豆	ごはん 砂糖 さつまいも	ごま、ごま油、米油	582 741	
15金	ごはん 酢豚 中華サラダ	豚肉 わかめ、糸寒天	飲用牛乳	にんじん、さやえんどう	たまねぎ、たけのこ れんこん、しいたけ もやし、キャベツ、コーン	ごはん 砂糖、でん粉 ごまドレッシング	米油	671 839	
18月	ごはん さばのみそ煮 ふのすまし汁	さば、赤みそ とり肉、豆腐、かまぼこ	飲用牛乳 わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、たまねぎ、えのきたけ	ごはん	ふ	575 725	
19火	米粉パン（小麦入り） キャベツミンチカツ 卵スープ	豚肉、とり肉 ベーコン、卵	飲用牛乳	青じそ トマト、パセリ	キャベツ たまねぎ、とうがん、にんにく	米粉パン（小麦入り） パン粉 でん粉	米油	645 801	愛知を食べる学校給食の日 米粉パン（小麦入り）：小麦粉と米粉の一部は愛知県産を使用しています。 キャベツミンチカツ：愛知県産のキャベツ、豊橋産の青じそを使用しています。
20水	麦ごはん しそしゅうまい（小2こ、中3こ） マーボー豆腐	とり肉 豚肉、豆腐、赤みそ 大豆、とりレバー	飲用牛乳	青じそ ねぎ	たまねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ	麦ごはん 小麦粉 砂糖、でん粉	米油 ごま油、米油	689 898	しそしゅうまい：愛知県産の青じそを使用しています。
21木	ごはん かれいフライ やさいの炊き合せ	Pソース かれい とり肉、揚げはんぺん 高野豆腐	飲用牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	ごはん パン粉、小麦粉 じゃがいも、砂糖	米油	632 800	
22金	麦ごはん ひじきとツナのそぼろ丼 呉汁	まぐろ とり肉、大豆、豆乳 油揚げ、白みそ	飲用牛乳、ひじき	にんじん にんじん、ねぎ	コーン、しょうが だいこん、ぶなしめじ はくさい、こんにゃく	麦ごはん、砂糖 さといも	米油	645 819	ひじきとツナのそぼろ丼：具を麦ごはんの上にのせましよう。 呉汁：群馬県の郷土料理です。
25月	ごはん ちくわの米粉いそべ揚げ（2こ） 豚汁	かつおふりかけ ちくわ 豚肉、豆腐、赤みそ	飲用牛乳 青のり	にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん、ぶなしめじ	ごはん 米粉	米油	616 749	
26火	ごはん 白ごまつくね（小2こ、中3こ） 親子煮	とり肉 とり肉、卵	飲用牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも、砂糖	ごま	635 833	
27水	白玉うどん カレーあんかけ 大豆のいそ煮	角チーズ とり肉、かまぼこ 大豆、油揚げ	飲用牛乳、角チーズ ひじき	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	たまねぎ、根深ねぎ、エリンギ	白玉うどん 砂糖	米油	634 743	白玉うどん：小麦粉の一部は愛知県産を使用しています。
28木	ごはん 豚肉とキャベツのみそいため 中華コーンスープ	小魚 豚肉、揚げはんぺん、赤みそ ロースハム	飲用牛乳、小魚	にんじん にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ たまねぎ、コーン、しいたけ	ごはん 砂糖、でん粉 でん粉	米油 米油	606 775	
29金	ごはん めひかりフライ（小2こ、中3こ） さといもの含め煮	めひかり 生揚げ、いか	飲用牛乳	にんじん、さやいんげん	だいこん、たけのこ、しいたけ	ごはん パン粉	米油	590 771	めひかりフライ：愛知県産のめひかりを使用しています。

お知らせ

- 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①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。

※給食についてのご意見、ご質問は北部調理場 電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。
※アレルギーを含む食品の情報は裏面に表示しています。

★**献立紹介**★

「ごぼうと豚肉の南蛮煮」

1人分材料

- 豚肉…………… 40g
- 酒…………… 1cc
- しょうが…………… 0.3g(みじん切り)
- ごぼう…………… 25g(ささがき・水さらし)
- 突こんにゃく…………… 20g(下ゆで)
- さやいんげん…………… 10g(1cmカット)

赤みそ…………… 2g
砂糖…………… 3g
みりん…………… 1cc
たまりしょうゆ…………… 2cc
一味唐辛子…………… 0.01g
いり白ごま…………… 1.5g
サラダ油…………… 1cc
ごま油…………… 1cc

唐辛子を使ってピリ辛に仕上げた料理を「南蛮」といいます。豚肉とごぼうが炒まったら、みそと一味唐辛子で味付けをします。季節の野菜をピリ辛みそで炒めてみましょう！

作り方

- ① 豚肉に酒をふり、しょうがで下味をつける。
- ② サラダ油で豚肉を炒め、ごぼうと突こんにゃくを入れて、炒める。
- ③ aで調味し、さやいんげんを入れて、煮含める。
- ④ 仕上げにごま油といり白ごまを加える。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です

とよはし産学校給食の日

◆とうがん◆

10月に使用されるとうがんは、すべて豊橋産です。豊橋市は全国でも有数なとうがんの産地です。

とよはし版 GIGA スクール

令和3年4月から保健給食課公式 Youtube 「とよはし学校給食チャンネル」を始めました！豊橋市の学校給食に関する情報等を配信しますので、学校や家庭でぜひご視聴ください。

【とよはし学校給食チャンネル】

豊橋市役所 保健給食課のホームページに献立表、給食の概要やレシピを紹介しています。

豊橋市学校給食 献立 **検索**

給食用食材料の放射性物質測定結果は(公財)豊橋市学校給食協会ホームページで公開しています。

豊橋市学校給食協会 **検索**