

# 令和3年10月分学校給食献立表

豊橋市南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 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 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 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	581 739		
4 月	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		
5 火	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：具をごはんに上にのせましょう。	
6 水	ごはん めひかりフライ(小2こ、中高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 さといも、砂糖	ごはん パン粉 米油	591 771	めひかりフライ：愛知県産のめひかりを使用しています。	
7 木	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。	
8 金	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	715 896		
11 月	ごはん すき焼き 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	ごはん 砂糖 米油	573 728		
12 火	麦ごはん しそしゅうまい(小2こ、中高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 ごま油、米油	675 880	しそしゅうまい：愛知県産の青じそを使用しています。	
13 水	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	やさいふりかけ わかめ ねぎ	たまねぎ、えのきたけ、だいこん	ごはん パン粉 米油 じゃがいも	647 810		
14 木	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 米油 米油	673 838	ロールパン：小麦粉の一部は愛知県産を使用しています。	
15 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	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		
18 月	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 米油 じゃがいも、砂糖	630 796		
19 火	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 ごま、ごま油、米油 さつまいも	584 744		
20 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	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	636 745	白玉うどん：小麦粉の一部は愛知県産を使用しています。	
21 木	麦ごはん 白ごまつくね(小2こ、中高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	麦ごはん じゃがいも、砂糖 ごま	636 833		
22 金	ごはん 酢豚 中華サラダ	豚肉 PZまドレッシング	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 米油 ごまドレッシング	671 839		
25 月	ごはん ちくわの米粉いそ揚げ(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	618 751		
26 火	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	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		
27 水	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。	
28 木	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、切干だいこん、こんにゃく	ごはん 砂糖 米油、ごま油	663 836		
29 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	648 822	ひじきとツナのそぼろ丼：具をごはんに上にのせましよう。 呉汁：群馬県の郷土料理です。	

**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、ご質問は南部調理場 電話 45-4512 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連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**

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**