

令和3年10月分学校給食献立表

豊橋市東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 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 | | たまねぎ、しょうが ごぼう、切干しだいこん、こんにゃく | ごはん 砂糖 砂糖 | 米油、ごま油 | 649 818 | |
| 4 月 | 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 | 637 797 | |
| 5 火 | 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 | ごま油、米油 | 663 866 | しそしゅうまい：愛知県産の青じそを使用しています。 |
| 6 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 ひじき | 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。 |
| 7 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 | ざやいんげん 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 | 581 739 | |
| 8 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 | | キャベツ、もやし はくさい、たまねぎ、枝豆 | ごはん 小麦粉 | 米油 米油 | 649 817 | |
| 11 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 | | | ごはん 米粉 | 米油 | 610 742 | |
| 12 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：具をごほんの上のせましょう。 |
| 13 水 | 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 | | | ごはん パン粉、小麦粉 | 米油 | 632 800 | |
| 14 木 | ロールパン オムレツ ハヤシチュー | いちごジャム 卵 豚肉、豆乳 | 飲用牛乳 | | | ロールパン いちごジャム | | 658 819 | 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 ずき焼き 豆腐汁 | 豚肉 豆腐、油揚げ、かまぼこ | 飲用牛乳 | | 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 | 566 719 | |
| 18 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 | | | ごはん 砂糖、でん粉 | 米油 米油 | 606 775 | |
| 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 | 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 | 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 | | だいこん だいこん、ごぼう、えのきたけ | ごはん | | 575 732 | |
| 21 木 | ごはん 酢豚 中華サラダ | 豚肉 P2まドレッシング | 飲用牛乳 | にんじん、さやえんどう わかめ、糸寒天 | 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 | |
| 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 | 米油 | 645 819 | ひじきとツナのそぼろ丼：具をごほんの上のせましょう。 呉汁：群馬県の郷土料理です。 |
| 25 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 | | 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 | 米油 | 713 892 | |
| 26 火 | 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 | 米油 米油 | 655 758 | チリドッグ：パンに具をさみましよう。 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。 |
| 27 水 | 麦ごはん 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 | | たまねぎ たまねぎ | 麦ごはん じゃがいも、砂糖 | ごま | 635 833 | |
| 28 木 | 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 | | 569 718 | |
| 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、ご質問は東部調理場 電話 62-9815 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

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。

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！

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

