


令和4年7月分学校給食献立表

豊橋市北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	
			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 つくねだんご (小2こ、中3こ) やさしいため ごま汁	牛乳		牛乳	とり肉			ごはん		576 751	
4月	ごはん さんまのみぞれ煮 こんぶ豆 じゃがいものそぼろ煮	牛乳		牛乳	さんま	だいこん		ごはん		690 872	
5火	ごはん えだまめコロケ ゆでやさい カレーいため煮	牛乳	Pソース	牛乳	豚肉	えだまめ キャベツ		ごはん	じゃがいも、パン粉	713 891	
6水	麦ごはん ツナそぼろ丼 豚汁 冷凍みかん	牛乳		牛乳	まぐろ 豚肉、生揚げ、赤みそ	コーン、しょうが ごぼう、たまねぎ、えのきたけ みかん		麦ごはん	砂糖	679 850	
7木	ごはん あじフライ ゆでやさい すまし汁	牛乳	Pソース	牛乳	あじ	キャベツ		ごはん	パン粉	619 775	星かまぼこ：7月7日は七夕
8金	ロールパン ハンバーグのケチャップソースかけ そえやさい コーンクリームスープ	牛乳		牛乳	豚肉、とり肉	たまねぎ キャベツ、えだまめ たまねぎ、コーン		ロールパン	砂糖	709 889	ロールパン：小麦粉の一部は愛知県産
11月	ごはん いわしの八丁みそ煮 とりともやしのおかかいため かぼちゃ汁	牛乳		牛乳	いわし、赤みそ とり肉、削節 豆腐、油揚げ	にんじん かぼちゃ、オクラ	もやし たまねぎ、ぶなしめじ	ごはん		600 762	
12火	麦ごはん もずくサラダ マーボーとうがん 一口アセロラゼリー	牛乳	P塩ドレッシング	牛乳	もずく	にんじん 葉ねぎ	きゅうり、キャベツ しょうが、たまねぎ、とうがん にんにく アセロラ	麦ごはん		587 738	マーボーとうがん：とうがんは豊橋産
13水	中華めん 米粉ぎょうざ (小2こ、中3こ) そえやさい やさいラーメン	牛乳		牛乳	豚肉	キャベツ	もやし たまねぎ、キャベツ、根深ねぎ コーン	中華めん	米粉	619 763	中華めん：小麦粉は100%愛知県産
14木	ごはん ビビンバ わかめスープ 豆乳プリン	牛乳		牛乳	豚肉	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、ぜんまい、しいたけ 切干しいたけ たまねぎ、たけのこ、エリンギ	ごはん	砂糖	615 764	
15金	スライスパン じゃがいものいため煮 キーマカレー	牛乳		牛乳	まぐろ 豚肉、大豆、豆乳 ひよこ豆	パセリ にんじん、トマト	キャベツ にんにく、たまねぎ、なす グリーンピース	スライスパン	じゃがいも	665 774	スライスパン：小麦粉の一部は愛知県産
19火	麦ごはん 星形ミンチカツ そえやさい うずら卵のスープ	牛乳	ひじきふりかけ	牛乳	ひじきふりかけ		たまねぎ キャベツ、えだまめ もやし、たまねぎ、根深ねぎ	麦ごはん	パン粉	657 823	

- 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(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。

※給食についてのご意見、ご質問は北部給食センター電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

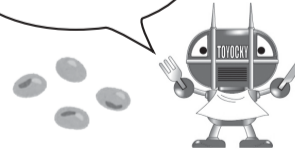
28品目のアレルギーを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターか保健給食課にてご確認ください。

お知らせ

人気献立のヒミツ

- ・ **人気No.1! マーボー豆腐**
給食で出るマーボー豆腐には、お肉だけでなくひき割り大豆が入っています。
*ひき割り大豆は、ドライカレー、ミートソース、今月提供されるキーマカレーにも入っています。
- ・ **具材いろいろ! カレーライスやみそ汁**
毎月献立に登場するカレーライスやみそ汁は、地産地消を意識した季節の食材や、足りない栄養素を補うためにいろいろな食材を使っています。

大豆には植物性たんぱく質や食物繊維、鉄が豊富だよ!



献立名は同じでも、使用する食材が違うことがあるよ!
何が入っているのか、その都度献立表で確認してみよう!

※28品目のアレルギーは、献立表裏面に表示されています

「だし」はかつお節から、「ルウ」は手作りすることも

- ・ みそ汁や煮物で使うだしは、かつお節から時間をかけてとり、うま味を引き出すことで、食品添加物を少なくしています。
- ・ ホワイトシチューのルウは、調理員の手作りです!
バターで小麦粉をいためた後、豊橋産の牛乳を入れて作っています。さらに、うま味が出るように、材料をよく煮込んでいます。

小麦アレルギーでも食べられる、「米粉のホワイトシチュー」もあるよ!

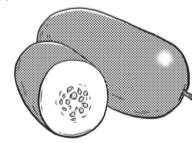


※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

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

- 7月に使用するとうがんは豊橋産です。
- 豊橋市は全国でも有数のとうがんの産地です。



献立表HP



保健給食課公式 Youtube



豊橋市の学校給食には工夫がいっぱい!