

# 令和4年7月分学校給食献立表

豊橋市曙学校給食センター

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	皿	ロールパン 牛乳 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		豚肉、とり肉 調理用牛乳 生クリーム		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 じゃがいも	米油	709 889	ロールパン：小麦粉の一部は 愛知県産
4	月		麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 豚汁 冷凍みかん		まぐろ 豚肉、生揚げ、赤みそ	にんじん 葉ねぎ	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	米油	677 849	
5	火		ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 こんぶ豆 じゃがいものそぼろ煮		さんま 大豆、油揚げ 揚げはんぺん、豚肉		だいこん こんにゃく、たけのこ、たまねぎ	ごはん 砂糖	米油	693 876	
6	水		ごはん 牛乳 星形ミンチカツ そえやさい うずら卵のスープ	ひじきふりかけ	豚肉		たまねぎ キャベツ、えだまめ もやし、たまねぎ、根深ねぎ	ごはん パン粉	米油 米油 ごま油	657 823	星形ミンチカツ：7月7日は 七夕
7	木		麦ごはん 牛乳 もずくサラダ マーボーとうがん 一口アセロラゼリー	P塩ドレッシング	もずく 赤みそ、豆腐、豚肉 とりレバー	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 でん粉、砂糖	ごま油、米油	599 738	マーボーとうがん：とうがん は豊橋産
8	金		ごはん 牛乳 えだまめコロッケ ゆでやさい カレーいため煮	Pソース	豚肉		えだまめ キャベツ にんにく、たまねぎ、たけのこ	ごはん じゃがいも、パン粉	米油	713 891	
11	月		ごはん 牛乳 あじフライ ゆでやさい すまし汁	Pソース	あじ		キャベツ たまねぎ、とうがん、えのきたけ	ごはん パン粉	米油	613 767	
12	火	皿	中華めん 牛乳 米粉ぎょうざ (小2こ、中高3こ) そえやさい やさしいラーメン		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	米油 米油 ごま油、米油	619 763	中華めん：小麦粉は100%愛 知県産
13	水		ごはん 牛乳 つくねだんご (小2こ、中高3こ) やさしいため ごま汁		とり肉		キャベツ、コーン だいこん、根深ねぎ、しいたけ	ごはん	米油 ごま	576 751	
14	木	皿	スライスパン 牛乳 じゃがいものいため煮 キーマカレー		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	米油 米油	665 774	スライスパン：小麦粉の一部 は愛知県産
15	金		ごはん 牛乳 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		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	米油	600 762	
19	火		麦ごはん 牛乳 ピビンバ わかめスープ 豆乳プリン		豚肉 豆腐、なると巻 豆乳	にんじん、チンゲンサイ にら	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	麦ごはん 砂糖	米油 ごま、米油、ごま油	615 764	

- 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、ご質問は曙給食センター電話 21-6071 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。



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

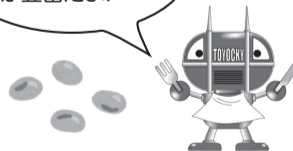
### 「だし」はかつお節から、「ルウ」は手作りすることも

- ・ 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!



大豆には植物性たんぱく質や食物繊維、鉄が豊富だよ!

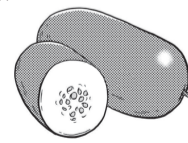


※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)  
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。  
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。  
裏面をご確認ください。

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!