

# 令和4年7月分学校給食献立表

豊橋市南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ほたらき						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 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	牛乳 こんぶ		だいこん こんにゃく、たけのこ、たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも、砂糖 米油	693 876		
4	月		ごはん 牛乳 あじフライ ゆでやさい すまし汁	あじ 豆腐、星かまぼこ	牛乳		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	619 775	星かまぼこ：7月7日は七夕	
5	火		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	牛乳	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	
6	水		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	牛乳	にんじん かぼちゃ、オクラ	もやし たまねぎ、ふなしめじ	ごはん 米油	600 762		
7	木		中華めん 牛乳 米粉ぎょうざ (小2こ、中3こ) そえやさい やさいラーメン	豚肉 豚肉、なると巻	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	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 でん粉 ごま油、米油	619 763	中華めん：小麦粉は100%愛知県産	
8	金		ごはん 牛乳 つくねだんご (小2こ、中3こ) やさしいため ごま汁	とり肉 とり肉、豆腐、豆乳、白みそ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	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		
11	月		麦ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ 豆乳プリン	豚肉 豆腐、なると巻 豆乳	牛乳 わかめ	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 砂糖	615 764		
12	火		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 とり肉、白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん、パセリ	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 米油 米油 じゃがいも	709 889	ロールパン：小麦粉の一部は愛知県産	
13	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 うずら卵	牛乳 ひじきふりかけ	にんじん、葉ねぎ	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		
14	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塩トレッシング 赤みそ、豆腐、豚肉 とりレバー	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 でん粉、砂糖 米油 ごま油、米油 砂糖	599 752	マーボーとうがん：とうがんは豊橋産	
15	金		ごはん 牛乳 えだまめコロツケ ゆでやさい カレーいため煮	Pソース 豚肉 豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん、ピーマン	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 米油	713 891		
19	火		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	牛乳	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		

- 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㊟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、ご質問は南部給食センター電話 45-4512 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

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

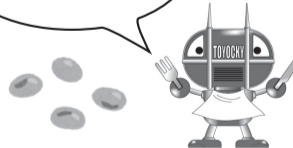
### 「だし」はかつお節から、「ルウ」は手作りすることも

- ・ 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!

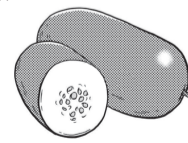


※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)  
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。  
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

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!