

令和4年7月分学校給食献立表

豊橋市東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 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 魚・肉・卵 豆・豆製品 | | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | | 緑黄色野菜 | | その他の野菜 果物 | | 米・パン・めん いも・砂糖 | | 油脂 (種実) | |
| 1 | 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 | まぐろ 豚肉、大豆、豆乳 ひよこ豆 | 牛乳 | バセリ 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 |
| 4 | 月 | 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 | 豚肉 | 牛乳 | 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 | 米油 米油 ごま油、米油 | 619 763 | 中華めん：小麦粉は100%愛知県産 | |
| 5 | 火 | 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 | さんま 大豆、油揚げ 揚げはんぺん、豚肉 | 牛乳 | 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 | | |
| 6 | 水 | 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 豚肉 | 牛乳 | 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 | 米油 | 657 823 | 星形ミンチカツ：7月7日は七夕 | |
| 7 | 木 | 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 | とり肉 | 牛乳 | 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 | | |
| 8 | 金 | 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 | 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 たまねぎ、ぶなしめじ | ごはん | 米油 | 600 762 | | |
| 11 | 月 | 麦ごはん ビビンバ わかめスープ 豆乳プリン | 牛乳 | 豚肉 豆腐、なると巻 豆乳 | 牛乳 | 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 砂糖 | 米油 | 615 764 | | |
| 12 | 火 | ごはん あじフライ ゆでやさい すまし汁 | 牛乳 | Pソース あじ 豆腐、星かまぼこ | 牛乳 | キャベツ にんじん、みつば たまねぎ、とうがん、えのきたけ | ごはん パン粉 | 米油 | 613 767 | | |
| 13 | 水 | 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 | 豚肉、とり肉 | 牛乳 | 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 | 728 911 | ロールパン：小麦粉の一部は愛知県産 | |
| 14 | 木 | 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塩トレッシング 赤みそ、豆腐、豚肉 とりレバー | 牛乳 | 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 砂糖 ごま油、米油 | ごま油、米油 | 587 738 | マーボーとうがん：とうがんは豊橋産 | |
| 15 | 金 | ごはん えだまめコロッケ ゆでやさい カレーいため煮 | 牛乳 | Pソース 豚肉 | 牛乳 | 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 ツナそぼろ丼 豚汁 冷凍みかん | 牛乳 | 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 | 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、ご質問は東部給食センター電話 62-9815 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

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!

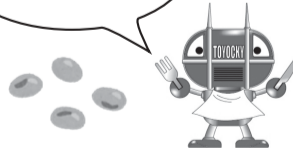
※28品目のアレルギーは、献立表裏面に表示されています

「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!

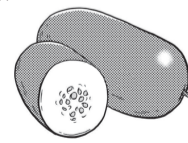


※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

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!