


令和4年9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)		
5	月	ごはん サーモンフライ ゆでやさい すまし汁	牛乳 Pソース	さげ 豆腐、白はんぺん	牛乳 わかめ		キャベツ たまねぎ	ごはん パン粉、小麦粉	米油	623 779	
6	火	麦ごはん 和風サラダ 肉じゃが	牛乳 P和風ドレッシング	しそひじきの佃煮 油揚げ 豚肉、揚げはんぺん	牛乳 しそひじきの佃煮		きゅうり、キャベツ、もやし こんにゃく、たまねぎ	麦ごはん 和風ドレッシング	米油	594 746	
7	水	ロールパン オムレツ キャベツソテー トマト煮	牛乳	卵 とり肉、白いんげん豆	牛乳		キャベツ たまねぎ、コーン、グリーンピース	ロールパン マカロニ	米油 米油	646 813	ロールパン：小麦粉の50%は愛知県産
8	木	ごはん ざといもコロッケ ゆでやさい 豆腐汁 月見ゼリー	牛乳 Pソース	とり肉 豆腐、うさぎかまぼこ	牛乳		こまつな にんじん、葉ねぎ キャベツ だいこん、ごぼう、しいたけ りんご、ぶどう	ごはん ざといも、パン粉	米油 ごま油	659 813	9月10日は中秋の名月
9	金	ごはん ぶりのみりん焼き カレーいため	牛乳 さつまいもチップス	ぶり 豚肉	牛乳		にんじん、さやいんげん たけのこ、たまねぎ ぶなしめじ、にんにく	ごはん さつまいもチップス	米油	640 807	
12	月	麦ごはん ツナそぼろ丼 みそ汁 冷凍りんご	牛乳	まぐろ 豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳		にんじん 葉ねぎ コーン、しょうが ごぼう、だいこん、えのきたけ りんご	麦ごはん 砂糖	米油	644 809	
13	火	ごはん チキンハムカツ そえやさい 生揚げのくず煮	牛乳	とり肉 豚肉、生揚げ	牛乳		キャベツ、えだまめ だいこん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが	ごはん でん粉	米油 米油	650 822	
14	水	サンドイッチロール 巨峰ぶどう(小1こ、中2こ) ジャーマンポテトサンド かぼちゃのポタージュスープ	牛乳	ウインナー とり肉	牛乳		巨峰ぶどう コーン たまねぎ	サンドイッチロール じゃがいも	米油 米油	686 809	サンドイッチロール：小麦粉の50%は愛知県産
15	木	ごはん いわしの梅煮 大豆の煮付 五目汁	牛乳	いわし 油揚げ、大豆 とり肉、なると巻	牛乳		梅 にんじん 葉ねぎ だいこん、ごぼう、えのきたけ たけのこ	ごはん 砂糖	米油	629 797	
16	金	麦ごはん エリンギのオイスターソースいため マーボー豆腐	牛乳	豚肉、豆腐、赤みそ 大豆、とりレバー	牛乳		チンゲンサイ、にんじん 葉ねぎ コーン、もやし、エリンギ にんにく、しょうが、たまねぎ	麦ごはん はるさめ、砂糖	米油 ごま油、米油	610 773	
20	火	ごはん ミンチカツ ゆでやさい とうがんのカレースープ	牛乳 Pソース	豚肉 まぐろ	牛乳		たまねぎ キャベツ にんじん、さやいんげん とうがん、たまねぎ	ごはん パン粉	米油	646 810	
21	水	ごはん だいこんサラダ 肉だんごのうま煮 一口アセロラゼリー	牛乳 Pごまドレッシング	肉だんご、うずら卵	牛乳		だいこん、きゅうり、コーン れんこん、たけのこ、たまねぎ しいたけ アセロラ	ごはん ごまドレッシング	砂糖、でん粉	623 774	
22	木	ごはん 米粉ほきフライ ゆでやさい 白みそ汁	牛乳 Pソース	ほき 油揚げ、豆腐、白みそ	牛乳		にんじん 葉ねぎ キャベツ たまねぎ、だいこん、ぶなしめじ	ごはん 米パン粉	米油	606 761	
26	月	ごはん とりの竜田揚げ そえやさい かき玉汁	牛乳	とり肉 かまぼこ、豆腐、卵	牛乳		キャベツ、コーン たまねぎ、えのきたけ	ごはん でん粉	米油 米油	611 775	
27	火	ごはん しゅうまい(小2こ、中3こ) 茎わかめのきんぴら 生揚げの中華いため煮	牛乳 小魚	豚肉 茎わかめ 豚肉、生揚げ、なると巻	牛乳、小魚		たまねぎ れんこん はくさい、たまねぎ、たけのこ	ごはん 小麦粉	ごま油 米油	610 799	
28	水	白玉うどん 冷やし天ぷらうどん 五目きんぴら	牛乳 めんつゆ	いか 豚肉、揚げはんぺん	牛乳		こんにゃく、ごぼう、たけのこ	白玉うどん 小麦粉 砂糖	米油 ごま、ごま油、米油	637 758	白玉うどん：小麦粉は100%愛知県産
29	木	麦ごはん やさいサラダ 備蓄カレーライス	牛乳 Pコーンクリームドレッシング		牛乳		キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ にんじん	麦ごはん じゃがいも	コーンクリームドレッシング	613 727	災害・緊急時用の備蓄カレーです。
30	金	ごはん ハンバーグの和風あんかけ コーンとさやいんげんのソテー 根菜汁	牛乳	豚肉、とり肉 とり肉、赤みそ、白みそ	牛乳		たまねぎ コーン こんにゃく、だいこん、ごぼう れんこん、ぶなしめじ	ごはん 砂糖、でん粉	米油	601 761	

※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。

- 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(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。

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。

※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



備蓄カレーについて

災害等により給食センターから給食が提供できなくなった時のための備蓄食品です。防災の日(9月1日)にちなんで給食の献立として提供します。防災意識を高めるとともに提供した分を買戻すことで賞味期限切れすることなく、備蓄食品を有効活用します(ローリングストック法)。ご家庭でも「もしも」の時の備えについて確認してみてください。備蓄カレーの原材料は以下のとおりです。食物アレルギー等の理由で食べることができない方は、学校へご連絡ください。

野菜(玉ねぎ、じゃがいも、にんじん)、パーム油、砂糖、デキストリン、カレーパウダー、トマトペースト、食塩、ガーリックペースト、ローストココナッツペースト、酵母エキス、かつおぶしエキス、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、乳化剤、酸化防止剤(ビタミンC)、香料、香辛料抽出物

※さらに詳しい配合割合等の情報が必要な場合は、お近くの給食センター又は保健給食課にてご確認いただけます。



献立表HP



保健給食課公式 YouTube