


# 令和4年9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)		
5	月	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	牛乳			ごはん 米パン粉	米油	600 754	
6	火	ロールパン オムレツ キャベツソテー トマト煮	牛乳	卵	牛乳		キャベツ たまねぎ、だいこん、ぶなしめじ	ロールパン	米油 米油	632 795	ロールパン：小麦粉の50%は愛知県産
7	水	ごはん ざといもコロケ ゆでやさい 豆腐汁 月見ゼリー	牛乳 Pソース	とり肉	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	651 804	9月10日は中秋の名月
8	木	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 小魚		牛乳、小魚	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	614 785	
9	金	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	ごはん	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。
12	月	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	豚肉	牛乳		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	591 770	
13	火	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	643 808	
14	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			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
15	木	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		牛乳	にんじん、さやいんげん	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	623 774	
16	金	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	さけ	牛乳		キャベツ たまねぎ	ごはん パン粉、小麦粉	米油	623 779	
20	火	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	牛乳	にんじん	梅 だいこん、ごぼう、えのきたけ たけのこ	ごはん	米油	626 794	
21	水	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	にんじん、さやいんげん	きゅうり、キャベツ、もやし こんにゃく、たまねぎ	ごはん	和風ドレッシング 米油	594 746	
22	木	麦ごはん 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	牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ キャベツ とうがん、たまねぎ	麦ごはん パン粉	米油	646 810	
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	牛乳		キャベツ、コーン たまねぎ、えのきたけ	ごはん	米油 米油	605 768	
27	火	ごはん ぶりのみりん焼き カレーいため	牛乳 ざつまいもチップス	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 ざつまいもチップス	米油	640 807	
28	水	麦ごはん 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 Pソース	豚肉、とり肉	牛乳	さやいんげん にんじん、葉ねぎ	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	麦ごはん 砂糖、でん粉	米油	606 765	
29	木	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		牛乳		巨峰ぶどう コーン たまねぎ	サンドイッチロール	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
30	金	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	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	米油 米油	650 822	

※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。

## 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