

# 令和3年11月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食共同調理場

日曜	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月	麦ごはん ビビンバ	豚肉、大豆	飲用牛乳	チンゲンサイ、にんじん	わらび、ぜんまい、たけのこ えのきたけ、切干しだいこん にんにく、しいたけ	麦ごはん 砂糖	ごま油、米油	617 766	ビビンバ：具を麦ごはんの上 のせましょう。
2火	わかめスープ スイーツポテト ロールパン 米粉のホワイトシチュー ウインナーとやさいのケチャップいため	豚肉、白いんげん豆 ウインナー	飲用牛乳 乳、生クリーム、チーズ	にんじん、ブロッコリー にんじん	たまねぎ、コーン マッシュルーム、キャベツ	ロールパン じゃがいも	米油 米油	667 843	ロールパン：小麦粉の一部は愛知 県産を使用しています。 米粉のホワイトシチュー：ルウは愛 知県産の米粉を使用しています。
4木	ごはん とり肉のあんかけ じゃがいもの含め煮	とり肉 揚げはんぺん	飲用牛乳	にんじん、さやいんげん	たけのこ、たまねぎ、しいたけ	ごはん でん粉、砂糖	米油	665 834	
5金	ごはん 厚焼卵 ひじきのトマトいため ごま汁	卵 ベーコン	飲用牛乳	ひじき トマト	にんにく、たまねぎ、枝豆	ごはん でん粉、砂糖	米油 オリーブ油	584 743	
8月	ごはん 白身魚のかりかりフライ なめこ汁	Pソース ほき 豆腐、油揚げ、赤みそ	飲用牛乳	わかめ	ねぎ、にんじん だいこん、たまねぎ、なめこ	ごはん じゃがいも	米油	622 825	
9火	麦ごはん ごまだれ肉だんご(小3こ、中4こ) いも煮	とり肉 牛肉、生揚げ	飲用牛乳		たまねぎ だいこん、ごぼう、根深ねぎ ぶなしめじ、こんにゃく	麦ごはん ごま	米油	595 763	いも煮：山形県の郷土料理です。
10水	ごはん あじのから揚げ 生揚げのくず煮	あじ とり肉、生揚げ	飲用牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが	ごはん でん粉	米油	609 766	
11木	サンドイッチロール ドライカレーサンド コンソメスープ 次郎柿	豚肉、大豆 ベーコン	飲用牛乳	にんじん にんじん、パセリ	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン、たまねぎ	サンドイッチロール でん粉 じゃがいも	米油	641 738	パン皿→サンドイッチロール・次郎柿 ドライカレーサンド：パンに具をは さみましよう。 サンドイッチロール：小麦粉の一部 は愛知県産を使用しています。
12金	ごはん 肉豆腐 米粉コロツケ	豚肉、豆腐	飲用牛乳	にんじん、ねぎ	れんこん、たまねぎ	ごはん 砂糖、でん粉	米油 米油	711 885	
15月	ごはん さばの照り焼き ちゃんこ汁 みかん	さば とりだんご、豆腐、油揚げ	飲用牛乳	にんじん、ねぎ	だいこん、ぶなしめじ、はくさい 根深ねぎ、しょうが	ごはん	米油	715 885	
16火	サンドイッチパンズ チーズバーガー ポトフ	スライスチーズ 豚肉、とり肉 ウインナー	飲用牛乳 スライスチーズ	にんじん、パセリ	たまねぎ たまねぎ、だいこん キャベツ、セロリ	サンドイッチパンズ 砂糖、でん粉 じゃがいも	米油	709 809	チーズバーガー：パンにハンバーグ とスライスチーズをはさみましよう。 サンドイッチパンズ：小麦粉の一部 は愛知県産を使用しています。
17水	ごはん いかフライ ミニトマト(小1こ、中2こ) かき玉汁	コーヒー糖 Pソース いか 豆腐、卵、もみじかまぼこ	飲用牛乳	ミニトマト ねぎ	たまねぎ、根深ねぎ、えのきたけ	ごはん、コーヒー糖 パン粉	米油	613 776	
18木	ソフトめん ミートソース キャベツソテー りんご(小1こ、中2こ)	豚肉、大豆 ベーコン	飲用牛乳	にんじん、トマト にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン りんご	ソフトめん 砂糖	米油 米油	686 840	パン皿→ソフトめん・りんご ソフトめん：小麦粉の一部は愛 知県産を使用しています。
19金	ごはん サーモンバーグ だいこんのそぼろ煮	さけ、たら 豚肉、生揚げ	飲用牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、ぶなしめじ しょうが、こんにゃく	ごはん でん粉、砂糖	米油 米油	608 772	サーモンバーグ：愛知県産の青 じそとれんこんを使用していま す。
22月	ごはん いわしのカレー銀紙焼き 五目汁	いわし、赤みそ、白みそ とり肉、油揚げ	飲用牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、はくさい だいこん、しいたけ	ごはん いももち		615 774	
24水	麦ごはん 高野豆腐の卵丼 ざつまい りんごタルト	高野豆腐、卵 とり肉、白みそ 豆乳	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ、枝豆 だいこん、根深ねぎ、ごぼう りんご	麦ごはん、砂糖 ざつまいも 米粉、砂糖		671 822	高野豆腐の卵丼：具を麦ごはん の上のせましよう。 ざつまい：鹿児島県の郷土料理 です。
25木	スライスパン チキンカツ トマトスープ煮	大豆チョコスプレッド とり肉 ベーコン	飲用牛乳	にんじん、トマト、パセリ	たまねぎ、コーン	スライスパン パン粉 じゃがいも、砂糖	大豆チョコスプレッド 米油	734 872	スライスパン：小麦粉の一部は愛 知県産を使用しています。 チキンカツ：愛知県産のとり肉を 使用しています。
26金	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	小魚 豚肉、豆腐、赤みそ 中華ドレッシング	飲用牛乳、小魚	ねぎ にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ もやし、きゅうり	ごはん 砂糖、でん粉	ごま油、米油 中華ドレッシング	621 788	
29月	ごはん キャベツしゅうまい(小2こ、中3こ) 八宝菜	豚肉 豚肉、うずら卵、いか	飲用牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ たまねぎ、しいたけ、たけのこ れんこん、キャベツ	ごはん でん粉	ごま油、米油	649 851	キャベツしゅうまい：愛知県産 のキャベツを使用しています。
30火	麦ごはん カレーライス ハムとやさいのいためもの	豚肉、豆乳 ロースハム	飲用牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ、枝豆 キャベツ、コーン	麦ごはん じゃがいも	米油 米油	618 784	

- 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(バック)…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、ご質問は北部調理場 電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。  
※アレルギーを含む食品の情報は裏面に表示しています。

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」です

## ★献立紹介★「ちゃんこ汁」

### 1人分材料

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| とりだんご… 30g        | しょうが… 0.1g(みじん切り) |
| 豆腐… 20g(さいの目切り)   | チキンブイヨン… 13cc     |
| 油揚げ… 5g(短冊切り、油抜き) | 酒… 15g            |
| にんじん… 10g(いちよう切り) | 中華だし… 1g          |
| だいこん… 15g(いちよう切り) | しょうゆ… 3.5g        |
| ぶなしめじ… 5g(ほぐす)    | 塩… 0.1g           |
| はくさい… 15g(2cmカット) | サラダ油… 2cc         |
| 根深ねぎ… 10g(ななめ切り)  |                   |
| 葉ねぎ… 5g(小口切り)     |                   |

### 作り方

- ① サラダ油でにんじん、だいこん、しめじを炒める。
- ② 水とチキンブイヨンと他の材料を入れて、あくをすくい、aで調味する。
- ③ 仕上げに葉ねぎとしょうがを加える。

### とよはし産学校給食の日

- ◆ 次郎柿 ◆
- 11月に使用される次郎柿は豊橋産です。豊橋市は全国でも有数の次郎柿の産地です。



### とよはし版 GIGA スクール

令和3年4月から保健給食課公式 Youtube「とよはし学校給食チャンネル」を始めました！豊橋市の学校給食に関連する情報等を配信しますので、学校や家庭でぜひご視聴ください。【とよはし学校給食チャンネル】



豊橋市役所 保健給食課のホームページに献立表、給食の概要やレシピを紹介しています。

豊橋市学校給食 献立

検索



給食用食材料の放射性物質測定結果は(公財)豊橋市学校給食協会ホームページで公開しています。

豊橋市学校給食協会

検索

