

令和3年11月分学校給食献立表

豊橋市南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はたらき						エネルギー (kcal) 小学 中学・ 高等	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	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	
2火	ごはん ごまだれ肉だんご(小3乙、中高4乙) いも煮		とり肉 牛肉、生揚げ	飲用牛乳		にんじん	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	ごはん さといも、砂糖	ごま 米油	595 763	いも煮：山形県の郷土料理です。
4木	ごはん 肉豆腐 米粉コロケ		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 じゃがいも、米粉	米油 米油	708 882	
5金	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 牛乳、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。
8月	ごはん 厚焼卵 ひじきのトマトいため ごま汁		卵 ベーコン とり肉、白みそ、豆乳	飲用牛乳	ひじき	トマト	にんにく、たまねぎ、枝豆 だいこん、根深ねぎ	ごはん 長いも	米油 オリーブ油 ごま	584 743	
9火	麦ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	小魚 中華ドレッシング	豚肉、豆腐、赤みそ	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	麦ごはん 砂糖、でん粉 はるさめ	ごま油、米油 中華ドレッシング	621 788	
10水	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 次郎柿	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。
11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 じゃがいも、砂糖	米油	671 842	
12金	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		679 833	高野豆腐の卵丼：具をごはんの 上へのせましよう。 ざつまい：鹿児島県の郷土料理 です。
15月	麦ごはん ビビンバ わかめスープ スイートポテト		豚肉、大豆 豆腐、なると巻	飲用牛乳	チンゲンサイ、にんじん	にんじん、にら	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 たまねぎ	麦ごはん 砂糖 はるさめ ざつまいも、砂糖	ごま油、米油	617 766	ビビンバ：具をごはんの上にの せましよう。
16火	ごはん キャベツしゅうまい(小2乙、中高3乙) 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	599 777	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。
17水	ソフトめん ミートソース キャベツソテー りんご(小1乙、中高2乙)		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。
18木	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	だいこん、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。
19金	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	
22月	ごはん いかフライ ミニトマト(小1乙、中高2乙) かき玉汁	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	たまねぎ、根深ねぎ、えのきたけ	ごはん パン粉	米油	594 757	
24水	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 みかん	ごはん でん粉	米油	715 885	
25木	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、セロリー	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。
26金	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	
29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	
30火	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。

- 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、ご質問は南部調理場 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。
※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

お知らせ

★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…… 2cc |
| 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する情報等を配信しますので、学校や家庭でぜひご覧ください。【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

