

令和3年11月分学校給食献立表

豊橋市東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)		
1月	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	
2火	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、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。
4木	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 にんじん、ねぎ	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	570 725	
5金	麦ごはん ピビンパ 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 さつまいも、砂糖	ごま油、米油	611 759	ピビンパ：具をごはんの上の せましよう。
8月	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	699 870	
9火	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	米油	715 885	
10水	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。
11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。
12金	ロールパン 米粉のホワイトシチュー ウイナーとやさいのケチャップいため	コーヒー糖 豚肉、白いんげん豆 ウイナー	飲用牛乳	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、コーヒー糖 じゃがいも	米油 米油	686 862	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。
15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	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	615 816	
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		695 791	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	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	
18木	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	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。
19金	ごはん いかフライ ミニトマト(小1こ、中2こ) 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 ねぎ	たまねぎ、根深ねぎ、えのきたけ	ごはん パン粉 でん粉	米油	594 757	
22月	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	665 834	
24水	麦ごはん 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	麦ごはん		615 774	
25木	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	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。
26金	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。
29月	ごはん 高野豆腐の卵丼 さつまいも汁 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	ごはん、砂糖 さつまいも 米粉、砂糖		671 822	高野豆腐の卵丼：具をごはんの 上のにせましよう。 さつまいも汁：鹿児島県の郷土料理 です。
30火	麦ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	小魚 豚肉、豆腐、赤みそ P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	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	609 774	

- 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、ご質問は東部調理場 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。
※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～おうちでごはんの日」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…… 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連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

