

令和4年10月分学校給食献立表

豊橋市北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	
				赤主に体の組織をつくる食品群		緑主に体の調子を整える食品群		黄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)			
3月		ごはん さんまのみぞれ煮 そえやさい とりだんご汁	牛乳 ひじきふりかけ	ひじきふりかけ	さんま	牛乳、ひじきふりかけ		だいごん もやし、キャベツ だいごん、ごぼう、えのきたけ	ごはん	米油	596 755	
4火		ごはん ちくわの米粉いそべ揚げ(2こ) くりとさつまいもの甘辛煮 豚汁	牛乳	ちくわ	牛乳 青のり			ごはん 米粉 さつまいも、砂糖	米油 栗(くり)	671 827		
5水		りんごパン オムレツ やさしいソテー ハヤシチュー	牛乳	卵	牛乳		キャベツ、コーン ぶなしめじ、たまねぎ、グリーンピース	りんごパン	米油 米油	628 730	りんごパン：小麦粉の50%は愛知県産	
6木		麦ごはん しそしょうまい(小1こ、中2こ) パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 P中華ドレッシング	とり肉	牛乳		たまねぎ もやし、きゅうり にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、しいたけ	麦ごはん 小麦粉 ビーフン	中華ドレッシング ごま油、米油	615 812		
7金		とり五目ごはん めひかりフライ(小2こ、中3こ) そえやさい ざといもの含め煮	牛乳	とり肉、油揚げ めひかり	牛乳		キャベツ だいごん、たけのこ、しいたけ	ごはん パン粉	大豆油 米油 米油	571 764		
11火		ごはん あじの青のりフライ 切干しだいごんのサラダ みそ汁	牛乳 Pごまドレッシング	あじ	牛乳 青のり		にんにく 切干しだいごん、もやし たまねぎ、はくさい、えのきたけ	ごはん パン粉	米油 ごまドレッシング	655 817		
12水		麦ごはん やさしいサラダ パンキンカレー 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 Pコーン・ミートドレッシング	豚肉、豆腐、赤みそ 大豆、とりレバー	牛乳		コーン、キャベツ たまねぎ ブルーベリー	麦ごはん	コーン・ミートドレッシング 米油	607 758		
13木		サンドイッチロール りんご(小1こ、中2こ) チリドッグ ABCマカロニスープ	牛乳	ウインナー とり肉	牛乳		りんご にんにく、たまねぎ キャベツ、コーン、えだまめ	サンドイッチロールパン	米油 米油	617 730	サンドイッチロール：小麦粉の50%は愛知県産	
14金		ごはん 中華サラダ 酢豚	牛乳 P塩ドレッシング	豚肉	牛乳、小魚 わかめ、糸寒天		もやし、キャベツ、コーン たまねぎ、たけのこ、れんこん、しいたけ	ごはん	塩ドレッシング 米油	614 787		
17月		ごはん とり肉のレモンソースかけ ツナと大豆の煮付 一口アセロラゼリー	牛乳	とり肉 まぐろ、大豆	牛乳		レモン こんにゃく、たけのこ、れんこん、しいたけ アセロラ	ごはん でん粉、砂糖	米油	678 851		
18火		ごはん さばのみそ煮 れんこんのいためもの ふのすまし汁 お米のパパア	牛乳	さば、赤みそ、白みそ とり肉、豆腐、かまぼこ	牛乳		れんこん、こんにゃく だいごん、たまねぎ、えのきたけ みかん	ごはん	ごま油	643 797		
19水		麦ごはん すき焼き 豆腐汁 みかん	牛乳	牛肉 豆腐、油揚げ、かまぼこ	牛乳		こんにゃく、たまねぎ、はくさい だいごん、ごぼう みかん	麦ごはん	米油	626 784		
20木		米粉パン(小麦入り) キャベツミンチカツ バターコーン 卵スープ	牛乳	豚肉、とり肉 ベーコン、卵	牛乳		キャベツ コーン、えだまめ たまねぎ、とうがんと、にんにく	米粉パン(小麦入り) パン粉	米油 バター	658 821	愛知を食べる学校給食の日 米粉パン(小麦入り)：小麦粉と米粉の一部は愛知県産 卵スープ：とうがんとは豊橋産 キャベツミンチカツ：青じそは豊橋産	
21金		ごはん ハンバーグのあまみそかけ ゆでやさしい 五目きんぴら	牛乳	豚肉、とり肉、赤みそ 豚肉、揚げはんぺん	牛乳		しょうが、たまねぎ キャベツ こんにゃく、ごぼう、切干しだいごん	ごはん 砂糖	ごま油、米油	648 816		
24月		ごはん かれいフライ ゆでやさしい やさしい炊き合せ	牛乳 Pソース	かれい	牛乳		キャベツ、きゅうり たまねぎ、しいたけ	ごはん パン粉、小麦粉	米油	609 775		
25火		ごはん レバー入りつくね(小2こ、中3こ) そえやさい 親子煮	牛乳	とり肉、とりレバー とり肉、卵	牛乳		たまねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん	米油	611 803		
26水		ごはん ごぼうと豚肉の南蛮煮 秋のふきよせ汁 かぼちゃマフィン	牛乳	豚肉、赤みそ 油揚げ、もみじかまぼこ 豆乳	牛乳		こんにゃく、ごぼう、しょうが れんこん、だいごん、えのきたけ ぶなしめじ、えだまめ	ごはん 砂糖	ごま、ごま油、米油	625 779		
27木		白玉うどん りんご(小1こ、中2こ) 大豆のいそ煮 カレーあんかけ	牛乳 角チーズ	豚肉、角チーズ	牛乳、角チーズ		りんご たまねぎ、根深ねぎ、エリンギ	白玉うどん	米油	614 735	白玉うどん：小麦粉は100%愛知県産	
28金		麦ごはん ひじきとツナのそぼろ丼 呉汁 みかん	牛乳	まぐろ とり肉、大豆、油揚げ、豆乳、白みそ	牛乳 ひじき		コーン、しょうが こんにゃく、だいごん、はくさい、ぶなしめじ みかん	麦ごはん 砂糖	米油	658 823		
31月		ごはん 春巻 そえやさい やさしい中華クリーム煮	牛乳	豚肉 生クリーム、調理用牛乳	牛乳		キャベツ、もやし もやし はくさい、たまねぎ、えだまめ	ごはん 小麦粉	米油 米油	624 789		

- 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 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、ご質問は北部給食センター電話 88-1817 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

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。

お知らせ

★献立紹介★「五目きんぴら」

1人分材料

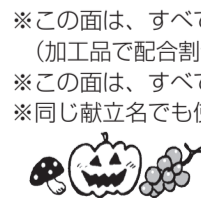
- 豚肉…………… 20g(細切り)
- 突きこんにゃく… 30g
- にんにく………… 30g(1/4本)(せん切り)
- ごぼう…………… 45g(1/4本)(せん切り)
- 切干しだいごん… 3g(水でもどす)
- 揚げはんぺん… 20g(4mm幅)
- さやいんげん… 5g(2cm)

- ごま油…………… 1ml(小さじ1/4)
- 一味とうがらし… 少々
- 砂糖…………… 2g(小さじ2/3)
- しょうゆ………… 4ml(小さじ1)
- みりん…………… 1.2ml(小さじ1/4)
- サラダ油………… 1ml(小さじ1/4)

作り方

- ① 突きこんにゃくは、ボイルし、あくぬきをする。
- ② 揚げはんぺんは、お湯をかけて、油抜きをする。
- ③ サラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ④ ③にごぼう、にんにく、こんにゃく、切干しだいごんを加えて炒める。aで味付けをし、揚げはんぺん、さやいんげんを加えて炒める。仕上げにごま油と一味とうがらしを入れる。

「五目」とは、たくさんの材料を使う料理につける言葉です。給食のきんぴらは、いろいろな食材を使って作っています。おなかの調子をよくする食物繊維の多い料理です。



※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



献立表HP



保健給食課公式 Youtube