

# 令和4年10月分学校給食献立表

豊橋市曙学校給食センター

日曜日	曜日	配膳例	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
				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 牛乳 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	とりにく 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 砂糖 砂糖	米油	678 851	
4火	皿		サンドイッチロール 牛乳 りんご (小1こ、中高2こ) チリドッグ ABCマカロニスープ	ウインナー とりにく	牛乳	トマト にんじん	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 マカロニ、じゃがいも	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
5水			ごはん 牛乳 ハンバーグのあまみそかけ ゆでやさい 五目きんぴら	豚肉、とりにく、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、切干しだいこん	ごはん 砂糖	ごま油、米油	648 816	
6木			麦ごはん 牛乳 やさいサラダ パンプキンカレー 一口ブルーベリーゼリー	豚肉、豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん、かぼちゃ	コーン、キャベツ たまねぎ ブルーベリー	麦ごはん 砂糖	コーンクリームドレッシング 米油	607 758	
7金			ごはん 牛乳 めひかりフライ(小2こ、中高3こ) そえやさい さといもの含め煮	めひかり いか、生揚げ	牛乳		キャベツ だいこん、たけのこ、しいたけ	ごはん パン粉	米油 米油	582 764	
11火			ごはん 牛乳 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	ちくわ 豚肉、豆腐、赤みそ、油揚げ	牛乳 青のり		キャベツ だいこん、たけのこ、しいたけ	ごはん 米粉 さつまいも、砂糖	米油 栗(くり)	669 824	
12水			麦ごはん 牛乳 レバー入りつくね(小2こ、中高3こ) そえやさい 親子煮	とりにく、とりにく とりにく、卵	牛乳		たまねぎ キャベツ たまねぎ	麦ごはん 砂糖	米油	611 803	
13木	皿		白玉うどん 牛乳 りんご (小1こ、中高2こ) 大豆のいそ煮 カレーあんかけ	角チーズ 大豆、油揚げ とりにく、かまぼこ	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 砂糖	米油	614 735	白玉うどん：小麦粉は100%愛知県産
14金			ごはん 牛乳 ひじきとツナのそぼろ丼 具汁 みかん	まぐろ とりにく、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、だいこん、はくさい、ふなしめじ みかん	ごはん 砂糖 さといも	米油	658 823	
17月			ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 そえやさい とりにく汁	ひじきふりかけ さんま とりにく、豆腐	牛乳、ひじきふりかけ		だいこん もやし、キャベツ だいこん、ごぼう、えのきたけ	ごはん	米油	596 755	
18火			麦ごはん 牛乳 しそしょうまい(小1こ、中高2こ) パンサンスー マーボー豆腐	とりにく 豚肉、豆腐、赤みそ 大豆、とりにく	牛乳	青じそ にんじん 葉ねぎ	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	627 812	
19水	皿		米粉パン(小麦入り) 牛乳 キャベツミンチカツ バターコーン 卵スープ	豚肉、とりにく ベーコン、卵	牛乳	青じそ にんじん トマト、パセリ	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
20木			とりにく五目ごはん 牛乳 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	とりにく、油揚げ 豚肉、赤みそ 油揚げ、もみじかまぼこ 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん かぼちゃ	ごぼう、しいたけ こんにゃく、ごぼう、しょうが れんこん、だいこん、えのきたけ ふなしめじ、えだまめ	ごはん 砂糖 さつまいも	ごま、ごま油、米油	614 779	
21金			ごはん 牛乳 春巻 そえやさい やさいの中華クリーム煮	豚肉 とりにく	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 米油	626 792	
24月			ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんのいためもの ふのすまし汁 お米のババロア	さば、赤みそ、白みそ とりにく、豆腐、かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん、みつば	れんこん、こんにゃく だいこん、たまねぎ、えのきたけ みかん	ごはん 砂糖	ごま油	640 794	
25火	皿		りんごパン 牛乳 オムレツ やさいソテー ハヤシチュー	卵 豚肉、豆乳	牛乳	パセリ トマト、にんじん	キャベツ、コーン ふなしめじ、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
26水			ごはん 牛乳 かれいフライ ゆでやさい やさいの炊き合せ	かれい とりにく、揚げはんぺん、高野豆腐	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	611 778	
27木			麦ごはん 牛乳 すき焼き 豆腐汁 みかん	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 だいこん、ごぼう みかん	麦ごはん 砂糖	米油	626 784	
28金			ごはん 牛乳 中華サラダ 酢豚	小魚 豚肉	牛乳、小魚 わかめ、糸寒天	にんじん にんじん、さやえんどう	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 砂糖、でん粉	塩ドレッシング 米油	614 787	
31月			ごはん 牛乳 あじの青のりフライ 切干しだいこんのサラダ みそ汁	あじ 豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳 青のり	にんじん わかめ 葉ねぎ	切干しだいこん、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	

- 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、ご質問は曙給食センター電話 21-6071 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
- にんじん………… 30g(1/4本)(せん切り)
- ごぼう…………… 45g(1/4本)(せん切り)
- 切干しだいこん… 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、ポイルし、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、にんじん、こんにゃく、切干しだいこんを加えて炒める。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。



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

「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。