

令和4年10月分学校給食献立表

豊橋市南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
				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)		
3月		麦ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 そえやさい とりだんご汁	ひじきふりかけ さんま とりだんご、豆腐	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	麦ごはん 米油	596 755			
4火		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	豚肉、赤みそ 油揚げ、もみじかまぼこ 豆乳	牛乳	さやいんげん にんじん かぼちゃ	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 砂糖、米粉	ごはん 砂糖 ごま、ごま油、米油 さつまいも 砂糖、米粉	625 779			
5水		サンドイッチロール 牛乳 りんご(小1こ、中2こ) チリドッグ ABCマカロニスープ	ウインナー とり肉	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 マカロニ、じゃがいも	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		
6木		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 とり肉	牛乳 生クリーム、調理用牛乳	にんじん	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			
7金		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	にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、たまねぎ、はくさい だいごん、ごぼう みかん	砂糖 米油	626 784			
11火		ごはん 牛乳 かれないフライ ゆでやさい やさいの炊き合せ	Pソース かれない とり肉、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	609 775			
12水		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 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		
13木		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	とり肉 まぐろ、大豆	牛乳	にんじん、さやいんげん	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	680 856			
14金		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、とり肉、赤みそ 豚肉、揚げはんぺん	牛乳	にんじん、さやいんげん	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 砂糖 ごま油、米油	648 816			
17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 とり肉、豆腐、かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん、みつば	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 砂糖 砂糖、米粉 砂糖	640 794			
18火		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、とり肉 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、にんにく	米粉パン(小麦入り) パン粉 米油 バター でん粉	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：とうがんは豊橋産 キャベツミンチカツ：青じそは豊橋産		
19水		麦ごはん 牛乳 しそしょうまい(小1こ、中2こ) パンサンズ マーボー豆腐	とり肉 豚肉、豆腐、赤みそ 大豆、とりレバー	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 ピーマン 砂糖、でん粉 ごま油、米油	627 825			
20木		白玉うどん 牛乳 りんご(小1こ、中2こ) 大豆のいそ煮 カレーあんかけ	角チーズ 大豆、油揚げ とり肉、かまぼこ	牛乳、角チーズ	にんじん、さやいんげん にんじん	りんご たまねぎ、根深ねぎ、エリンギ ごぼう、しいたけ	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		
21金		とり五目ごはん 牛乳 めひかりフライ(小2こ、中3こ) そえやさい さといもの含め煮	とり肉、油揚げ めひかり いか、生揚げ	牛乳	にんじん	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 さといも、砂糖	571 764			
24月		ごはん 牛乳 ちくわの米粉いそ揚げ(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	にんじん、葉ねぎ	ごぼう、だいごん、ぶなしめじ	ごはん 米粉 さつまいも、砂糖 米油 栗(くり)	669 824			
25火		麦ごはん 牛乳 やさいサラダ パンブキンカレー 一口ブルーベリーゼリー	P中華ドレッシング 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			
26水		ごはん 牛乳 レバー入りつくね(小2こ、中3こ) そえやさい 親子煮	とり肉、とりレバー とり肉、卵	牛乳	こまつな にんじん、葉ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも、砂糖	611 803			
27木		ごはん 牛乳 中華サラダ 酢豚	小魚 P塩ドレッシング 豚肉	牛乳、小魚 わかめ、糸寒天	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			
28金		麦ごはん 牛乳 ひじきとツナそぼろ丼 呉汁 みかん	まぐろ とり肉、大豆、油揚げ、豆乳、白みそ	牛乳 ひじき	にんじん、葉ねぎ	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 さといも	658 823			
31月		ごはん 牛乳 あじの青のりフライ 切干しだいごんのサラダ みそ汁	あじ 豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん 葉ねぎ	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 じゃがいも	655 817			

お知らせ

- 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、ご質問は南部給食センター電話 45-4512 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

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。

★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、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。

※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。



献立表HP



保健給食課公式 Youtube

毎月19日は『食育の日～おうちでごはんの日』です