

令和4年10月分学校給食献立表

豊橋市東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		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	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		麦ごはん 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	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	麦ごはん 砂糖 ごま、ごま油、米油 さつまいも 砂糖、米粉	625 779		
5水		ごはん 春巻 そえやさい やさいの中華クリーム煮	牛乳	豚肉 とり肉	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			
6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	白玉うどん ひじき 大豆、油揚げ とり肉、かまぼこ	牛乳、角チーズ	りんご にんじん、さやいんげん にんじん 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		
7金		ごはん ハンバーグのあまみそかけ ゆでやさい 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	670 842			
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 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 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	649 809			
12水		りんごパン オムレツ やさいソテー ハヤシチュー	牛乳	卵 豚肉、豆乳	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		
13木		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 砂糖 米油	620 776			
14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 いか、生揚げ	牛乳	ごぼう、しいたけ 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 ざといもの、砂糖	571 764			
17月		ごはん 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	牛乳	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)	663 816			
18火		麦ごはん やさいサラダ パンキンカレー 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 Pコンクリートドレッシング	豚肉、豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん、かぼちゃ たまねぎ ブルーベリー	麦ごはん 砂糖 コンクリートドレッシング 米油	607 758			
19水		ごはん しそしょうまい(小1こ、中2こ) パンサンデー マーボー豆腐	牛乳 P中華ドレッシング	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	ごはん 小麦粉 ピーマン 中華ドレッシング 砂糖、でん粉 ごま油、米油	616 812			
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、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		
21金		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	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	ごはん 砂糖 ざといもの 米油	658 823			
24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 砂糖 砂糖 米油	678 851			
25火		サンドイッチロール りんご(小1こ、中2こ) チルドッグ 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 マカロニ、じゃがいも	617 730	サンドイッチロール：小麦粉 の50%は愛知県産		
26水		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 お米のパパロア	牛乳	さば、赤みそ、白みそ とり肉、豆腐、かまぼこ	牛乳 わかめ	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 ごま油 砂糖、米粉	637 789			
27木		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 じゃがいも、砂糖 米油	611 803			
28金		麦ごはん 中華サラダ 酢豚	牛乳 P塩ドレッシング	小魚 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	麦ごはん 塩ドレッシング 米油	614 787			
31月		ごはん かれいフライ ゆでやさい やさいの炊き合せ	牛乳 Pソース	かれい 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			

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、ご質問は東部給食センター電話 62-9815 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

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。



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。