

令和7年10月分学校給食献立表

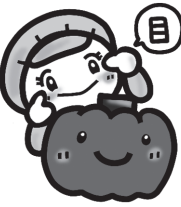
豊橋市曙学校給食センター

日	曜日	配膳例	食品の種類と体内でののはたらき						エネルギー (kcal)	メモらん	
			献立名	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	2群	3群	4群	5群			6群
				魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖			油脂 (種実)
1	水	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		ちくわ	牛乳 青のり			ごはん 米粉 さつまいも、砂糖	なたね油 くり	643 793	
2	木	皿 サンドイッチロール 牛乳 りんご チリドッグ やさいスープ	スティックチーズ		牛乳、チーズ		りんご にんにく、たまねぎ キャベツ、コーン	サンドイッチロール		650 741	サンドイッチロール：小麦は 50%愛知県産
3	金	ごはん いわしのしょうが煮 ごまあえ やさいの炊き合わせ		いわし	牛乳		しょうが もやし たまねぎ、たけのこ、ぶなしめじ	ごはん 砂糖 じゃがいも、砂糖	ごま	594 755	
6	月	ごはん れんこんサンドフライ 赤しそあえ だんご汁 月見ゼリー		とり肉	牛乳		れんこん キャベツ だいこん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ ブルーベリー、いちご、りんご、みかん	ごはん 小麦粉	なたね油	632 817	月見献立 月見ゼリー：ブルーベリー、 いちご、りんご、みかん味
7	火	ごはん さばのみそ煮 れんこんのいためもの 生揚げのくず煮		さば、赤みそ	牛乳		れんこん、こんにゃく だいこん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが	ごはん 砂糖 砂糖	米油	620 789	
8	水	皿 ミルクロール 牛乳 ほうれんそう入りオムレツ ベーコンとやさいのソテー ハヤシシチュー		卵 ベーコン 豚肉、大豆	牛乳	ほうれんそう	キャベツ、コーン たまねぎ、マッシュルーム	ミルクロール		613 769	ミルクロール：小麦は 50%愛 知県産
9	木	皿 中華めん 牛乳 青じそ入り米粉揚げきょうざ (小2こ、中高3こ) そえやさい やさいラーメン	(中高)小魚	豚肉	牛乳、(中高)小魚	青じそ	キャベツ	中華めん 米粉	なたね油 米油 ごま油、米油	617 785	中華めん：小麦は 100%愛知 県産
10	金	麦ごはん 牛乳 やさいサラダ 米粉パンキンカレー	お抹茶大豆 P(ノンカロリー)	お抹茶大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん、かぼちゃ	コーン、キャベツ、きゅうり たまねぎ	麦ごはん 砂糖	コーン(ノンカロリー) 米油	615 768	10月10日は目の愛護デー
14	火	麦ごはん 牛乳 ひじきとツナのそぼろ丼 呉汁 みかん		まぐろ 油揚げ、大豆、豆乳、白みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん、葉ねぎ	コーン、しょうが こんにゃく、だいこん、はくさい みかん	麦ごはん 砂糖 さといも	米油	649 816	呉汁：群馬県の郷土料理
15	水	ごはん 牛乳 めひかりフライ(小2こ、中高3こ) ゆでやさい やさいとがんもどきの煮つけ	Pソース	めひかり	牛乳		キャベツ、きゅうり こんにゃく、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	ごはん 小麦粉	なたね油	589 773	
16	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのあまみそかけ ゆでやさい さといもの含め煮		豚肉、とり肉、赤みそ	牛乳		たまねぎ、しょうが キャベツ だいこん、たけのこ、しいたけ	ごはん 砂糖		644 804	
17	金	ごはん 牛乳 春巻 もやしいため うずら卵スープ		豚肉	牛乳		キャベツ、もやし もやし たまねぎ、はくさい	ごはん 小麦粉	なたね油 米油 米油	592 750	
20	月	麦ごはん 牛乳 豚丼 豆腐汁 みかん		豚肉 豆腐、油揚げ、かまぼこ	牛乳		こんにゃく、たまねぎ、はくさい えだまめ、しょうが だいこん、ごぼう みかん	麦ごはん 砂糖	米油	600 750	
21	火	ごはん 牛乳 あじの青のりフライ 切干しだいこんとひじきのサラダ ながいものみそ汁	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 ひじき	にんじん 葉ねぎ	キャベツ、切干しだいこん たまねぎ、はくさい、えのきたけ	ごはん 砂糖	なたね油 ごまドレッシング	667 830	
22	水	ごはん 牛乳 とりのてり焼き そえやさい ツナと大豆の煮つけ		とり肉	牛乳		キャベツ、コーン こんにゃく、たけのこ、れんこん、しいたけ	ごはん	米油	624 784	
23	木	米粉パン(小麦入り) 牛乳 青じそ入りミンチカツ えだまめとコーンのソテー トマトと卵のスープ		豚肉、とり肉 とり肉、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	米粉パン(小麦入り) 小麦粉	なたね油 米油	643 803	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 青じそ入りミンチカツ：青じそは 豊橋産
24	金	麦ごはん 牛乳 すりみ入りコーンしゅうまい (小1こ、中高2こ) ゆでやさい マーボー豆腐	PLしょうゆ	たら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	コーン、たまねぎ もやし 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	砂糖、でん粉 ごま油、米油	621 813	
27	月	ごはん 牛乳 揚げどりのレモンソースかけ そえやさい 秋のふきよせ汁	さけふりかけ	さけふりかけ とり肉	牛乳	にんじん	レモン キャベツ だいこん、ごぼう、れんこん えのきたけ、ぶなしめじ、えだまめ	ごはん 砂糖	なたね油 米油	599 755	
28	火	皿 くろロール 牛乳 ビーンズサラダ マカロニのクリーム煮	P卵無マヨネーズ	大豆、青大豆 とり肉	牛乳 チーズ、生クリーム 調理用牛乳、脱脂粉乳		きゅうり、コーン、キャベツ たまねぎ	くろロール 白いんげん豆、金時豆	卵無マヨネーズ バター、米油	622 781	くろロール：小麦は 50%愛知 県産
29	水	麦ごはん 牛乳 中華サラダ 酢豚	P塩中華ドレッシング	豚肉	牛乳 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 エリンギ	麦ごはん 砂糖、でん粉	塩中華ドレッシング なたね油、米油	601 763	
30	木	ごはん 牛乳 レバー入りつくね(小2こ、中高3こ) 塩こんぶあえ 親子煮		とり肉、とりレバー	牛乳 こんぶ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ キャベツ、きゅうり たまねぎ、たけのこ	ごはん	ごま、ごま油	604 793	
31	金	ごはん 牛乳 にしんの塩焼き ぎんびらごぼう みそ汁 一口ももゼリー		にしん 豚肉 生揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ、だいこん、えのきたけ もも	ごはん 砂糖	ごま、ごま油、米油 砂糖	582 743	

- 献立は都合により変更する場合もあります。
- 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(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。

10月10日は目の愛護デー

にんにんやかぼちゃ、ブロッコリーなどの
緑黄色野菜の仲間たちは、目の疲れを和らげ
る効果がある「カロテン」が多く含まれてい
ます。米粉パンキンカレーとやさいサラダ
は、緑黄色野菜がたくさん入っており、目の
働きをよくする献立です。



28品目のアレルゲンを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルゲン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。

※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。

10月6日は「中秋の名月」

「中秋の名月」とは、一年の中で一番
月がきれいに見えるといわれる旧暦の
8月15日にお月見をする日本の風習です。
「中秋の名月」には、月に収穫の感謝や豊作の願
いを伝えるためにお団子をお供える習慣があるこ
とに合わせ、給食では「だんご汁」を提供しま
す。よくかんで食べましょう。



毎月19日は
『食育の日～おうちでごはんの日』です

給食についてのご意見、お問い合わせ先
* 曙給食センター ☎21-6071
* 保健給食課 ☎51-2835

10月に提供される豚汁、
秋のふきよせ汁、酢豚等の調理風景
を掲載中！ぜひご覧ください♪



保健給食課HP 保健給食課公式YouTube

