

令和7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	曜日	配膳例	食品の種類と体内ではたらき							エネルギー(kcal) 小学校 中学校	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	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 にんじん、トマト	キャベツ、コーン たまねぎ、マッシュルーム	ミルクロール じゃがいも 米油 米油	613 769	ミルクロール：小麦は50%愛知県産		
2	木	ごはん 牛乳 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 とり肉、油揚げ	牛乳	ごまつな、赤しそ にんじん、みつば	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 いももち 砂糖	なたね油	632 816	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	
3	金	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 生揚げ、いか	牛乳	にんじん、さやいんげん	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 さといも、砂糖		644 804		
6	月	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、油揚げ、赤みそ	牛乳 青のり	にんじん、ごまつな	ごぼう、だいこん、はくさい、ぶなしめじ	ごはん 米粉 さつまいも、砂糖	なたね油 くり	643 793		
7	火	麦ごはん 牛乳 やさいサラダ 米粉パンピングカレー	お抹茶大豆 お抹茶大豆 豚肉、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 コーンクリームドレッシング 米油		615 768	10月10日は目の愛護デー	
8	水	ごはん 牛乳 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 豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん にんじん、葉ねぎ	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 でん粉	米油	620 789		
9	木	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 ウインナーソーセージ とり肉	牛乳、チーズ	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	サンドイッチロール でん粉、ひよこ豆 じゃがいも	米油 米油	650 741	サンドイッチロール：小麦は50%愛知県産	
10	金	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	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		
14	火	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 まぐろ、大豆	牛乳	にんじん、さやいんげん	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 砂糖	米油	624 784		
15	水	中華めん 牛乳 青じそ入り米粉揚げぎょうざ(小2こ、中3こ) そえやさい やさいラーメン	(中)小魚 豚肉	牛乳、(中)小魚	青じそ にんじん にんじん、チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ、キャベツ、コーン、きくらげ	中華めん 米粉 でん粉	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	
16	木	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	にんじん、葉ねぎ	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	ごはん 砂糖	米油	600 750		
17	金	ごはん 牛乳 春巻 もやしいため うずら卵スープ	豚肉 うずら卵、なると巻	牛乳	にんじん、にら	キャベツ、もやし もやし たまねぎ、はくさい	ごはん 小麦粉 はるさめ	なたね油 米油 米油	592 750		
20	月	ごはん 牛乳 にしんの塩焼き きんぴらごぼう 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	582 743		
21	火	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 でん粉	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	
22	水	ごはん 牛乳 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 とり肉、揚げはんぺん、高野豆腐	牛乳	にんじん、ごまつな にんじん、さやいんげん	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		
23	木	麦ごはん 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 油揚げ、もみじかまぼこ	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	麦ごはん 砂糖	なたね油 米油	599 755		
24	金	ごはん 牛乳 すりみ入りコーンしゅうまい(小1こ、中2こ) ゆでやさい マーボー豆腐	PLしょうゆ たら 豚肉、とりレバー、豆腐、大豆、赤みそ	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	ごはん 小麦粉 砂糖、でん粉	ごま油、米油	620 825		
27	月	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 なたね油 ごまドレッシング		667 830		
28	火	麦ごはん 牛乳 レバー入りつくね(小2こ、中3こ) 塩こんぶあえ 親子煮	とり肉、とりレバー とり肉、卵	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	麦ごはん 砂糖	ごま、ごま油	604 793		
29	水	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 牛乳	にんじん、ブロッコリー	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 マカロニ	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	
30	木	ごはん 牛乳 めひかりフライ(小2こ、中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 豚肉、がんもどき	牛乳	にんじん、さやいんげん	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 砂糖	なたね油	589 773		
31	金	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	

- 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

にんじんやかぼちゃ、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。米粉パンピング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す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
* 南部給食センター ☎45-4512
* 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