

令和8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	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) 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	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	木	麦ごはん 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	牛乳 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	615 816		
2	金	ごはん サーモンフライ 切干しだいこんとひじきのサラダ ながいものみそ汁	牛乳 Pごまドレッシング	さけ 豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳 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	ごはん 小麦粉 なたね油 ごまドレッシング	665 828		
5	月	ごはん ひじきとツナのそぼろ丼 呉汁 みかん	牛乳	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	ごはん 砂糖 さといも 米油	637 798	呉汁：群馬県の郷土料理	
6	火	米粉パン（小麦入り） ハンバーグのワインソースかけ えだまめとコーンのソテー ABCマカロニスープ	牛乳 コーヒー糖	牛肉、豚肉、とり肉 とり肉	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ コーン、えだまめ キャベツ、たまねぎ	米粉パン(小麦入り) コーヒー糖 砂糖、でん粉 米油 米油	634 786	米粉パン（小麦入り）：小麦粉と米粉の一部は愛知県産	
7	水	中華めん 青じそ入り米粉揚げきょうざ (小2こ、中3こ) もやしのオイスターソースいため やさいラーメン	牛乳 (中)味付乾燥小魚	豚肉 揚げはんぺん 豚肉	牛乳、(中)味付乾燥小魚	青じそ にんじん にんじん、葉ねぎ	キャベツ もやし、切干しだいこん たまねぎ、キャベツ、コーン	中華めん 米粉 砂糖 でん粉 米油 ごま油、米油	618 785	中華めん：小麦粉は100%愛知県産	
8	木	麦ごはん やさいサラダ 米粉パンプリンカレー ブルーベリータルト	牛乳 Pコーン・ミートドレッシング	豚肉、大豆粉 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、きゅうり たまねぎ ブルーベリー	麦ごはん コーン・ミートドレッシング 米油 バーム油	723 875	10月10日は目の愛護デー	
9	金	ごはん 中華サラダ 酢豚	牛乳 P塩中華ドレッシング	豚肉	牛乳 わかめ、糸寒天	にんじん、チンゲンサイ	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	599 761		
13	火	ごはん 春巻 もやしいたけ 中華いため煮	牛乳	豚肉 豚肉、なると巻、うずら卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、もやし もやし たまねぎ、たけのこ、キャベツ、さくらげ	ごはん 小麦粉 でん粉 なたね油 米油 ごま油、米油	664 836		
14	水	麦ごはん さんまの銀紙焼き さといもといかの煮物 みかん	牛乳	さんま、赤みそ、白みそ 生揚げ、いか	牛乳	にんじん、さやいんげん	だいこん、たけのこ、しいたけ みかん	麦ごはん 砂糖 さといも、砂糖	649 801		
15	木	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	牛乳 赤しそふりかけ	ちくわ 豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳 青のり	赤しそふりかけ にんじん、ごまつな	ごはん 米粉、でん粉 さつまいも、砂糖	なたね油 くり	647 799		
16	金	くろロール ウインナーソーセージ(小1こ、中2こ) コールスローサラダ クリーム煮	牛乳 Pコールスロードレッシング	ウインナーソーセージ とり肉	牛乳 チーズ、生クリーム 調理用牛乳、脱脂粉乳 牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ にんじん、ブロッコリー	くろロール じゃがいも 白いんげん豆	コールスロードレッシング バター、米油	643 840	くろロール：小麦粉は50%愛知県産	
19	月	麦ごはん さばのみそ煮 れんこんのいためもの 生揚げのくず煮	牛乳	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	麦ごはん 砂糖 でん粉 米油	638 807		
20	火	ごはん 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 りんごゼリー	牛乳	とり肉 油揚げ、もみじかまぼこ	牛乳	にんじん みつば	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 りんご	ごはん 砂糖 さつまいも 砂糖	621 777		
21	水	ミルクロール ほうれんそう入りオムレツ ベーコンとやさいのソテー ハヤシチュー	牛乳	卵 ベーコン 豚肉、大豆粉	牛乳	ほうれんそう にんじん、トマト	たまねぎ 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 じゃがいも 米油 米油	632 791	ミルクロール：小麦粉は50%愛知県産	
22	木	麦ごはん 牛丼 みそ汁 フローズンヨーグルト	牛乳	牛肉 生揚げ、赤みそ	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、えのきたけ、ごぼう	麦ごはん 砂糖 砂糖 米油	645 800		
23	金	ごはん めひかりフライ(小2こ、中3こ) ゆでやさい 親子煮	牛乳 Pソース	めひかり とり肉、卵	牛乳	にんじん、葉ねぎ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、たけのこ	ごはん 小麦粉 じゃがいも、砂糖	615 805		
26	月	ごはん レバー入りつくね(小2こ、中3こ) そえやさい やさいとがんもどきの煮つけ	牛乳 お抹茶大豆	お抹茶大豆 とり肉、とりレバー 豚肉、がんもどき	牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ キャベツ こんにゃく、たまねぎ、たけのこ	ごはん 砂糖 米油	600 778		
27	火	ごはん とりのてり焼き そえやさい ツナと大豆の煮つけ	牛乳	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、れんこん、しいたけ	ごはん 砂糖 米油	606 764		
28	水	サンドイッチロール りんご チリドッグ やさいのスープ煮	牛乳 角チーズ	牛乳、チーズ ウインナーソーセージ とり肉	牛乳	トマト にんじん	りんご にんにく、たまねぎ コーン、キャベツ	サンドイッチロール ひよこ豆、でん粉 じゃがいも 米油 米油	663 753	サンドイッチロール：小麦粉は50%愛知県産	
29	木	ごはん 青じそ入りミンチカツ ごまあえ とうがんのかき玉汁	牛乳 のり佃煮	豚肉、とり肉 豆腐、かまぼこ、卵	牛乳、のり佃煮	青じそ にんじん、ごまつな にんじん、葉ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ、とうがん、えのきたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 なたね油 ごま	649 815	愛知を食べる学校給食の日 青じそ入りミンチカツ：青じそは豊橋産	
30	金	ごはん にしのしょうが煮 塩こんぶあえ やさいの含め煮 一口洋なしゼリー	牛乳	にしん とり肉、揚げはんぺん、高野豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん、さやいんげん	しょうが キャベツ、きゅうり たまねぎ、たけのこ、ぶなしめじ 洋なし	ごはん 砂糖 じゃがいも、砂糖 砂糖 ごま、ごま油	629 790		

- 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⑩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。

29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。29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。

※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。

全国の郷土料理を知ろう！
群馬県の郷土料理「呉汁」

「呉汁」とは水に浸してやわらかくした大豆をすりつぶして絞ったものを入れたみそ汁です。新豆が収穫される秋から冬の時期に食べられます。群馬県だけでなく、宮城県や埼玉県などさまざまな地域で食べられています。



毎月19日は
『食育の日〜おうちでごはんの日』です



保健給食課HP



保健給食課公式YouTube

給食についてのご意見、お問い合わせ先
* 東部給食センター ☎62-9815
* 保健給食課 ☎51-2835

10月に提供される秋の
ふきよせ汁、酢豚、
やさいラーメンなどの
調理動画を掲載中です！
ぜひご覧ください♪



10月10日は目の愛護デー
10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。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によく含まれる「カロテン」、ブルーベリーによく含まれる「アントシアニン」は、目の疲れを和らげる効果があるといわれています。米粉パンプリ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います。ブルーベリータルトにはブルーベリーが使われています。

