

令和8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 | 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<br>(kcal)<br>小学<br>中学・<br>高等 | 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<br>大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう               | 緑黄色野菜          | その他の野菜<br>果物                                | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                                   | 油脂<br>(種実)                    |                            |                                    |                                        |
| 1   | 木  | 麦ごはん 牛乳<br>牛丼<br>みそ汁<br>フローズンヨーグルト 画<br>ごはん 牛乳<br>中華サラダ<br>酢豚           |                 |                  | 牛肉<br>生揚げ、赤みそ                  | 牛乳<br>わかめ、糸寒天  | にんじん、葉ねぎ                                    | こんにゃく、たまねぎ、はくさい<br>えだまめ、しょうが<br>だいこん、えのきたけ、ごぼう     | 麦ごはん<br>砂糖                    | 米油                         | 645<br>800                         |                                        |
| 2   | 金  | ごはん 牛乳<br>中華サラダ<br>酢豚                                                   | P塩中華ドレッシング      |                  | 豚肉                             | 牛乳<br>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<br>たまねぎ、たけのこ、れんこん、エリンギ                | 砂糖、でん粉                        | 塩中華ドレッシング<br>なたね油、米油       | 599<br>761                         |                                        |
| 5   | 月  | ごはん 牛乳<br>サーモンフライ<br>切干しだいこんとひじきのサラダ<br>ながいものみそ汁                        | Pごまドレッシング       |                  | さけ<br>豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ           | 牛乳<br>ひじき      | にんじん<br>葉ねぎ                                 | キャベツ、切干しだいこん<br>たまねぎ、はくさい                          | ごはん<br>小麦粉                    | なたね油<br>ごまドレッシング           | 665<br>828                         |                                        |
| 6   | 火  | 皿 米粉パン（小麦入り） 牛乳<br>ハンバーグのワインソースかけ<br>えだまめとコーンのソテー<br>ABCマカロニスープ 画       | コーヒー糖           |                  | 牛肉、豚肉、とり肉<br>とり肉               | 牛乳             | にんじん、パセリ                                    | たまねぎ<br>コーン、えだまめ<br>キャベツ、たまねぎ                      | 米粉パン（小麦入り）<br>コーヒー糖<br>砂糖、でん粉 | 米油<br>米油                   | 648<br>800                         | 米粉パン（小麦入り）：小麦粉<br>と米粉の一部は愛知県産          |
| 7   | 水  | 麦ごはん 牛乳<br>やさしいサラダ<br>米粉パンブキンカレー 画<br>ブルーベリータルト                         | Pコンクリーミドレッシング   |                  | 豚肉、大豆粉<br>豆乳                   | 牛乳             | ブロッコリー<br>にんじん、かぼちゃ                         | コーン、キャベツ、きゅうり<br>たまねぎ<br>ブルーベリー                    | 麦ごはん<br>砂糖、米粉                 | コンクリーミドレッシング<br>米油<br>パーム油 | 723<br>875                         | 10月10日は目の愛護デー                          |
| 8   | 木  | 皿 中華めん 牛乳<br>青じそ入り米粉揚げぎょうざ<br>（小2こ、中高3こ）<br>もやしのオイスターソースいため<br>やさしいラーメン | （中高）味付乾燥小魚      |                  | 豚肉<br>揚げはんぺん<br>豚肉             | 牛乳、（中高）味付乾燥小魚  | 青じそ<br>にんじん<br>にんじん、葉ねぎ                     | キャベツ<br>もやし、切干しだいこん<br>たまねぎ、キャベツ、コーン               | 中華めん<br>米粉<br>砂糖<br>でん粉       | なたね油<br>米油<br>ごま油、米油       | 618<br>785                         | 中華めん：小麦粉は100％愛<br>知県産                  |
| 9   | 金  | ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮<br>れんこんのいためもの<br>生揚げのくず煮                               |                 |                  | さば、赤みそ<br>豚肉、生揚げ               | 牛乳             | にんじん<br>にんじん、葉ねぎ                            | れんこん、こんにゃく<br>だいこん、たまねぎ、たけのこ<br>しいたけ、しょうが          | ごはん<br>砂糖<br>でん粉              | 米油                         | 637<br>807                         |                                        |
| 13  | 火  | ごはん 牛乳<br>揚げどりのレモンソースかけ<br>そえやさしい<br>秋のふきよせ汁<br>りんごゼリー 画 画              |                 |                  | とり肉<br>油揚げ、もみじかまぼこ             | 牛乳             | にんじん<br>みつば                                 | レモン<br>キャベツ<br>だいこん、ごぼう、れんこん<br>えのきたけ、ぶなしめじ<br>りんご | ごはん<br>砂糖                     | なたね油<br>米油                 | 621<br>777                         |                                        |
| 14  | 水  | ごはん 牛乳<br>さんまの銀紙焼き<br>さといもといかの煮物<br>みかん                                 |                 |                  | さんま、赤みそ、白みそ<br>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<br>みかん                              | ごはん<br>砂糖<br>さといも、砂糖          |                            | 648<br>801                         |                                        |
| 15  | 木  | 皿 くるロール 牛乳<br>ウインナーソーセージ（小1こ、中高2こ）<br>コールスローサラダ<br>クリーム煮 画              | Pコールスロドレッシング    |                  | ウインナーソーセージ<br>とり肉              | 牛乳             | キャベツ、きゅうり、コーン<br>たまねぎ                       | くるロール                                              | コールスロドレッシング<br>バター、米油         |                            | 643<br>840                         | くるロール：小麦粉は50％愛<br>知県産                  |
| 16  | 金  | 麦ごはん 牛乳<br>春巻<br>もやしいため<br>中華いため煮                                       |                 |                  | 豚肉<br>豚肉、なると巻、うずら卵             | 牛乳             | キャベツ、もやし<br>もやし<br>たまねぎ、たけのこ、キャベツ、さくらげ      | 麦ごはん<br>小麦粉<br>でん粉                                 | なたね油<br>米油<br>ごま油、米油          | 665<br>836                 |                                    |                                        |
| 19  | 月  | ごはん 牛乳<br>ひじきとツナのそぼろ丼 画<br>呉汁<br>みかん                                    |                 |                  | まぐろ<br>油揚げ、大豆、豆乳、白みそ           | 牛乳<br>ひじき      | にんじん<br>にんじん、葉ねぎ                            | コーン、しょうが<br>こんにゃく、だいこん、はくさい<br>みかん                 | ごはん<br>砂糖<br>さといも             | 米油                         | 637<br>798                         | 呉汁：群馬県の郷土料理                            |
| 20  | 火  | ごはん 牛乳<br>青じそ入りミンチカツ<br>ごまあえ<br>とうがんのかき玉汁                               | のり佃煮            |                  | 豚肉、とり肉<br>豆腐、かまぼこ、卵            | 牛乳、のり佃煮        | 青じそ<br>にんじん、ごまつな<br>にんじん、葉ねぎ                | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ、とうがん、えのきたけ                     | ごはん<br>小麦粉<br>砂糖<br>でん粉       | なたね油<br>ごま                 | 649<br>815                         | 愛知を食べる学校給食の日<br>青じそ入りミンチカツ：青じ<br>そは豊橋産 |
| 21  | 水  | 麦ごはん 牛乳<br>すりみ入りコーンしゅうまい<br>（小1こ、中高2こ）<br>ゆでやさしい<br>マーボー豆腐 画            | Pしょうゆ           |                  | たら<br>豚肉、とりレバー、豆腐<br>大豆、赤みそ    | 牛乳             | にんじん<br>葉ねぎ                                 | コーン、たまねぎ<br>もやし<br>にんにく、しょうが、たまねぎ<br>たけのこ、しいたけ     | 麦ごはん<br>小麦粉<br>砂糖、でん粉         | 米油<br>ごま油、米油               | 633<br>816                         |                                        |
| 22  | 木  | 皿 ミルクロール 牛乳<br>ほうれんそう入りオムレツ<br>ベーコンとやさしいのソテー<br>ハヤシチュー 画                |                 |                  | 卵<br>ベーコン<br>豚肉、大豆粉            | 牛乳             | ほうれんそう<br>にんじん、トマト                          | たまねぎ<br>キャベツ、コーン<br>たまねぎ、マッシュルーム                   | ミルクロール<br>じゃがいも               | 米油<br>米油                   | 632<br>791                         | ミルクロール：小麦粉は50％<br>愛知県産                 |
| 23  | 金  | ごはん 牛乳<br>にしんのしょうが煮<br>塩こんぶあえ<br>やさしいの含め煮<br>一口洋なしゼリー                   |                 |                  | にしん<br>とり肉、揚げはんぺん、高野豆腐         | 牛乳<br>こんぶ      | しょうが<br>キャベツ、きゅうり<br>たまねぎ、たけのこ、ぶなしめじ<br>洋なし | ごはん<br>砂糖<br>じゃがいも、砂糖<br>砂糖                        | ごま、ごま油                        | 629<br>790                 |                                    |                                        |
| 26  | 月  | ごはん 牛乳<br>ちくわの米粉いそべ揚げ（2こ）<br>くりとさつまいもの甘辛煮<br>豚汁                         | 赤しそふりかけ         |                  | ちくわ<br>豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ           | 牛乳<br>青のり      | 赤しそふりかけ<br>にんじん、ごまつな                        | ごぼう、だいこん、はくさい                                      | ごはん<br>米粉、でん粉<br>さつまいも、砂糖     | なたね油<br>くり                 | 647<br>799                         |                                        |
| 27  | 火  | 皿 サンドイッチロール 牛乳<br>りんご<br>チリドッグ 画<br>やさしいのスープ煮 画                         | 角チーズ            |                  |                                | 牛乳、チーズ         | トマト<br>にんじん                                 | りんご<br>にんにく、たまねぎ<br>コーン、キャベツ                       | サンドイッチロール                     | 米油<br>米油                   | 663<br>753                         | サンドイッチロール：小麦粉<br>は50％愛知県産              |
| 28  | 水  | ごはん 牛乳<br>レバー入りつくね（小2こ、中高3こ）<br>そえやさしい<br>やさしいとがんもどきの煮つけ                | お抹茶大豆           |                  | お抹茶大豆<br>とり肉、とりレバー<br>豚肉、がんもどき | 牛乳             | たまねぎ<br>キャベツ<br>こんにゃく、たまねぎ、たけのこ             | ごはん<br>砂糖                                          | 米油                            | 600<br>778                 |                                    |                                        |
| 29  | 木  | 麦ごはん 牛乳<br>めひかりフライ（小2こ、中高3こ）<br>ゆでやさしい<br>親子煮                           | Pソース            |                  | めひかり<br>とり肉、卵                  | 牛乳             | キャベツ、きゅうり<br>たまねぎ、たけのこ                      | 麦ごはん<br>小麦粉                                        | なたね油                          | 616<br>805                 |                                    |                                        |
| 30  | 金  | ごはん 牛乳<br>とりのてり焼き<br>そえやさしい<br>ツナと大豆の煮つけ                                |                 |                  | とり肉<br>まぐろ、大豆                  | 牛乳             | にんじん、さやいんげん                                 | キャベツ、コーン<br>こんにゃく、れんこん、しいたけ                        | ごはん<br>砂糖                     | 米油                         | 606<br>764                         |                                        |

- 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④は学校へ直送します。
- 小学部のエネルギー(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

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。米粉パンブ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。



29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。29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。

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  
\* 曙給食センター ☎21-6071  
\* 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♪

