

令和8年1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 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)		
8	木	ごはん 牛乳	のり佃煮				ごはん		597 752	すいとん汁：小麦粉を練って作ったすいとんと野菜を煮た関東地方の郷土料理
		玄米入りつくね		とり肉						
		もやしとごまつなのおかかいため		かつお節	ごまつな	もやし		米油		
		すいとん汁		生揚げ	にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう、だいこん ぶなしめじ	すいとん			
9	金	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン		736 920	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産
		米粉コロッケ	Pソース				じゃがいも、米粉	なたね油		
		ゆでやさい			にんじん	キャベツ				
		ポークビーンズ		豚肉、大豆	にんじん、トマト	たまねぎ	砂糖	米油		
13	火	ごはん 牛乳	小魚	牛乳、小魚			ごはん		582 767	
		肉だんごの甘酢あんかけ (小2こ、中3こ)		とり肉		たまねぎ				
		そえやさい				キャベツ、コーン		米油		
		中華スープ		豚肉、豆腐	わかめ	にんじん、チンゲンサイ	はくさい、たまねぎ、たけのこ しいたけ	はるさめ		
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		625 790	
		とりの竜田揚げ		とり肉				なたね油		
		塩こんぶあえ		こんぶ	ごまつな、にんじん	キャベツ		ごま、ごま油		
		おでん	がんもどき、ちくわ 揚げはんぺん、うずら卵	にんじん	こんにゃく、だいこん	さといも				
15	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		610 727	ソフトめん：小麦粉は70%愛知県産
		りんご				りんご				
		ベーコンとやさいのソテー		ベーコン	チンゲンサイ	キャベツ、コーン	じゃがいも	米油		
		米粉カレーソース		豚肉、大豆	にんじん	たまねぎ	米油			
16	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		662 865	
		ひじき入り揚げきょうざ (小2こ、中3こ)	とり肉	ひじき		キャベツ、たまねぎ	小麦粉	なたね油		
		もやしいため			にんじん	もやし		米油		
		マーボー豆腐	豚肉、大豆、豆腐 とりレバー、赤みそ	葉ねぎ	しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油、米油			
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		595 746	
		豚肉とごぼうの甘辛いため		豚肉	にんじん、さやいんげん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま、米油、ごま油		
		生揚げとやさいの煮つけ		生揚げ、揚げはんぺん	にんじん、ごまつな	だいこん、たまねぎ	砂糖			
		みかん				みかん				
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		665 837	愛知を食べる学校給食の日 ささみ青じそフライ：青じそは豊橋産
		ささみ青じそフライ	とり肉		青じそ		小麦粉	なたね油		
		そえやさい			にんじん	キャベツ	米油			
		シンシン豆乳スープ	豚肉、豆腐、うずら卵 豆乳、白みそ	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、はくさい					
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		609 768	ざくざく煮：福島県の郷土料理
		さばのてり焼き	さば							
		ごまあえ			にんじん、ほうれんそう	はくさい	砂糖	ごま		
		ざくざく煮	とり肉、揚げはんぺん 焼豆腐	にんじん、さやえんどう	こんにゃく、ごぼう、だいこん しいたけ	さといも				
22	木	米粉パン（小麦入り） 牛乳		牛乳			米粉パン(小麦入り)		613 766	米粉パン（小麦入り）：小麦粉と米粉の一部は愛知県産
		ウインナーソーテー		ウインナーソーセージ		キャベツ、エリンギ、えだまめ		米油		
		米粉ホワイトシチュー	とり肉	チーズ、調理用牛乳 生クリーム	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 白いんげん豆	米油		
		ーロアセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
23	金	ごはん 牛乳	角チーズ	牛乳、チーズ			ごはん		600 754	
		はるさめとやさいのオイスターソースいため	豚肉		チンゲンサイ、にんじん	キャベツ、たまねぎ、しいたけ	はるさめ、砂糖	ごま油、米油		
		ジンジャースープ	とりだんご、豆腐		にんじん、にら	だいこん、もやし、しょうが	米油			
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		631 824	愛知を食べる学校給食の日 煮干し入り豚汁：煮干し粉でだしをとっています
		れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん	小麦粉	なたね油		
		そえやさい				キャベツ、えだまめ		米油		
		煮干し入り豚汁	豚肉、油揚げ、豆腐、赤みそ	煮干し粉	にんじん、葉ねぎ	だいこん、ごぼう	さといも			
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		604 767	ミニトマト：豊橋産
		さんまの銀紙焼き	さんま、赤みそ、白みそ				砂糖			
		ミニトマト（小1こ、中2こ）			ミニトマト					
		五目さんびら	豚肉、揚げはんぺん	にんじん、さやいんげん	こんにゃく、ごぼう、切干だいこん	砂糖	米油、ごま油			
28	水	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			金芽玄米ごはん		629 797	豊橋市の偉人にちなんだ献立
		ほうれんそう入りオムレツ	卵		ほうれんそう					
		キャベツソテー				キャベツ、コーン		米油		
		村井弦斎の豆入り米粉カレー	豚肉、大豆	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも	米油			
29	木	サンドイッチパンズ 牛乳	ココア糖	牛乳			サンドイッチパンズ		661 750	サンドイッチパンズ：小麦粉は50%愛知県産 青じそ入りボトフ：青じそは豊橋産
		ハンバーガー（ハンバーグ）	豚肉、とり肉			たまねぎ				
		ハンバーガー（ゆでやさい）				キャベツ				
		青じそ入りボトフ	ウインナーソーセージ	にんじん、青じそ	だいこん、たまねぎ、カリフラワー	じゃがいも				
30	金	なめし（麦ごはん） 牛乳	なめしふりかけ	牛乳			麦ごはん		670 832	愛知を食べる学校給食の日 煮みそ：三河の郷土料理
		にぎすフライ	Pソース	にぎす			小麦粉	なたね油		
		煮みそ		豚肉、揚げはんぺん 赤みそ	にんじん	こんにゃく、だいこん、はくさい 根深ねぎ	さといも、砂糖			
		豆乳プリン		豆乳			砂糖			

- 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（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。

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。



とよはし産学校給食の日

1月に使用されるキャベツはすべて豊橋産です。
豊橋市は全国でも有数のキャベツの産地です。

毎月19日は
『食育の日〜おうちでごはんの日』です



全国学校給食週間

【期間】1月24日～30日

1月24日から1月30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は「生きた教材」として、地域の食材や食文化を伝え、栄養バランスの良い食事のお手本とされています。豊橋市では、学校給食週間中、愛知県の郷土料理や、「愛知を食べる学校給食の日」として地元の食材を多く使った給食が登場します。

豊橋市の偉人
「村井弦斎」について知ろう！

「村井弦斎」とは豊橋生まれ、「食育の父」とも言われている人物です。彼のベストセラーである「食道楽」にて紹介されたカレーライスをアレンジして「村井弦斎の豆入りカレー」として給食で提供します。このカレーには、「チャツネ」というパパイヤやりんご、レーズンなどの果実をすりつぶした調味料を使用しています。



1月に提供される マーボー豆腐、カレーライスなどの調理風景の動画を掲載中！ぜひご覧ください♪



保健給食課HP



保健給食課公式 YouTube

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

