

令和8年5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	配膳例	献立名	食品の種類と体内でのほたらき						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 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
1金	麦ごはん 牛乳 ピリ辛ひじき丼 つみれ汁 一口アセロラゼリー		豚肉、赤みそ すりみボール、生揚げ	牛乳 ひじき	赤ピーマン にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、えだまめ、しょうが だいこん、たけのこ アセロラ	麦ごはん 砂糖	米油	581 735	
7木	ごはん 牛乳 揚げどりのレモンソースかけ 茎わかめのきんぴら 白みそ汁		とり肉 揚げはんぺん 油揚げ、豆腐、白みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	レモン こんにゃく、れんこん ごぼう、たまねぎ、だいこん ぶなしめじ	ごはん 砂糖 砂糖	なたね油 米油	610 773	
8金	ごはん 牛乳 米粉ドライカレー オムレツ やさしいスープ煮		豚肉、大豆 卵 ウインナーソーセージ	牛乳	ピーマン にんじん、パセリ	たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、コーン	ごはん	米油	658 831	
11月	ごはん 牛乳 ミンチカツ そえやさしい 若竹汁	赤しそふりかけ	豚肉 かまぼこ、豆腐	牛乳 わかめ	赤しそふりかけ にんじん みつば	たまねぎ キャベツ たけのこ、たまねぎ、えのきたけ	ごはん 小麦粉	なたね油 米油	615 774	
12火	麦ごはん 牛乳 青じそサラダ マーボー豆腐	味付乾燥小魚 P塩中華ドレッシング	豚肉、大豆、とりレバー 豆腐、赤みそ	牛乳、味付乾燥小魚	青じそ 葉ねぎ	キャベツ、もやし、きゅうり にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ	麦ごはん	塩中華ドレッシング ごま油、米油	606 770	
13水	白玉うどん 牛乳 ぶりの竜田揚げ 塩こんぶあえ 米粉カレーあんかけ		ぶり とり肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳 塩こんぶ	にんじん、葉ねぎ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、しいたけ	白玉うどん	なたね油 ごま、ごま油	625 746	白玉うどん：小麦粉は100% 愛知県産
14木	ごはん 牛乳 ごまだれ肉だんご (小2こ、中3こ) たけのこの土佐煮 いり豆腐		とり肉 ちくわ、油揚げ、かつお節 とり肉、豆腐、卵	牛乳	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく、たけのこ たまねぎ	ごはん	ごま 砂糖 砂糖	625 818	
15金	ミルクロール 牛乳 アスパラとベーコンのソテー ハヤシチュー	角チーズ	ベーコン 豚肉、大豆	牛乳、チーズ	グリーンアスパラ にんじん、トマト	コーン、キャベツ たまねぎ、マッシュルーム	ミルクロール	米油 米油	595 742	ミルクロール：小麦粉は50% 愛知県産
18月	ごはん 牛乳 一口カツ ゆでやさしい がんもどきとやさしいの煮つけ	Pソース	豚肉 とり肉、がんもどき	牛乳	にんじん にんじん、葉ねぎ	キャベツ 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 米油	596 759	
19火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 そえやさしい 肉だんごとやさしいのうま煮		さば、赤みそ 肉だんご、生揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん	キャベツ、もやし たまねぎ、しいたけ	ごはん	米油 米油	613 781	
20水	スライスパン 牛乳 ウインナーとやさしいのソテー ミニトマト(小1こ、中2こ) クリーム煮	大豆チョコスプレッド	ウインナーソーセージ	牛乳	パセリ ミニトマト	キャベツ、コーン たまねぎ	スライスパン	大豆チョコスプレッド 米油	663 791	スライスパン：小麦粉は50% 愛知県産
21木	麦ごはん 牛乳 しゅうまい(小2こ、中3こ) そえやさしい 中華いため煮		豚肉 豚肉、うずら卵、なると巻	牛乳	にんじん にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ もやし たまねぎ、たけのこ、キャベツ ぎくらげ	麦ごはん 小麦粉	米油 ごま油、米油	609 789	
22金	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきのいため煮 打ち豆汁		あじ 油揚げ、揚げはんぺん 打ち豆、生揚げ、白みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん、葉ねぎ	こんにゃく だいこん、ごぼう、たまねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 ながいも	なたね油 米油	681 859	打ち豆汁：福井県の郷土料理
25月	ごはん 牛乳 ひじき入り揚げぎょうざ (小2こ、中3こ) もやしいため 中華スープ		とり肉 豚肉、豆腐、なると巻	牛乳 ひじき	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ もやし たまねぎ、コーン、エリンギ	ごはん	小麦粉 なたね油 米油	579 764	
26火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いんげんのごまあえ 実だくさんのみそ汁		いわし とり肉、生揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、葉ねぎ	梅 もやし ごぼう、たまねぎ、だいこん	ごはん	砂糖 ごま	583 745	
27水	ロールパン 牛乳 ウインナーソーセージ(2こ) ポテトサラダ ポークビーンズ	P卵無マヨネーズ	ウインナーソーセージ 豚肉、大豆	牛乳	にんじん にんじん、パセリ、トマト	きゅうり、コーン たまねぎ	ロールパン	卵無マヨネーズ 米油	707 869	ロールパン：小麦粉は50%愛 知県産
28木	ごはん 牛乳 めひかりフライ (小2こ、中3こ) いためなます じゃがいもの含め煮		めひかり 油揚げ とり肉、揚げはんぺん	牛乳	にんじん にんじん、さやいんげん	切干しいたけ こんにゃく、たまねぎ ぶなしめじ、たけのこ	ごはん	小麦粉 なたね油 米油	602 790	
29金	ごはん 牛乳 生揚げのごまみそいため もずく汁 フロースンヨーグルト		豚肉、生揚げ、赤みそ かまぼこ	牛乳 もずく 牛乳	にんじん、こまつな にんじん、みつば	れんこん、根深ねぎ、しょうが たまねぎ、だいこん、えのきたけ	ごはん 砂糖	ごま、米油、ごま油	614 764	

- 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。

5月に提供されるマーボー豆腐、米粉カレーあんかけ、
茎わかめのきんぴらなどの調理動画を掲載中です！
ぜひご覧ください！

とよはし産学校給食の日

5月に使用するミニトマト、青じそは豊橋産です。豊橋市は全国でも有数のミニトマト、青じその産地です。

毎月19日は『食育の日～おうちでごはんの日』です

親子フード・カルチャー・インサマー開催!

普段入ることができない給食センターの見学や、作ったメニューを食べることができるイベントです。開催日程、会場、申し込み方法等詳細はホームページをご覧ください。

魚の骨について

魚にも人間のように骨があり、大きさ・種類によって固さが違います。魚の骨には栄養があり、骨ごと食べられる魚もあります。固い骨があった場合、ゆっくりよくかんで食べることで骨に気づくことができます。給食ではよくかんで食べましょう。

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