９月　小学校給食献立表



目標

みんなで協力して楽しい食事にしよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー（kcal）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質（g）
1	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐　油揚げ　タラすり身	ひじき	にんじん		砂糖　でんぷん	ごま　油	588
		キャベツのツナこんぶあえ	ツナ	塩こんぶ		キャベツ			
		とうがんじる	鶏肉　かまぼこ		ねぎ　にんじん	ねぎ　とうがん 干ししいたけ	でんぷん		24.0
2	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	砂糖		577
		オクラのおかかあえ	かつおぶし		オクラ　にんじん	キャベツ　コーン	砂糖	ごま	
		ピリからじる	豚肉　豆腐		にんじん　にら	たまねぎ　えのきたけ キムチ漬け			28.1
3	木	クロロールパン　牛乳		牛乳			パン		
		あじのフリッター（2こ）	あじ	オキアミ			小麦粉　でんぷん	油	660
		ラタトゥイユ	豚肉　ベーコン		トマト　にんじん かぼちゃ	たまねぎ　にんにく なす　ズッキーニ		オリーブ油	
		きょほう（2こ）				巨峰			27.5
4	金	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		
		カレーじる	豚肉　かまぼこ　油揚げ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ねぎ しめじ			696
		あいちしそいりとりはるまき	鶏肉		にんじん　ねぎ 青しそ	たまねぎ　キャベツ ねぎ　しょうが	はるさめ　でんぷん 砂糖　小麦粉	米油　油	
		やさいのおひたし			ほうれんそう	はくさい　もやし	砂糖		28.9
7	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		さんまのぎんがみやき	さんま　みそ				砂糖　米粉		655
		じゃがいものうまに	豚肉　はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも　砂糖		
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり　コーン レモン汁	砂糖		29.4
8	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		やきぎょうざ（2こ）	豚肉		にら	キャベツ　たまねぎ	パン粉　でんぷん　小麦粉		617
		はっぽうさい	豚肉　うずら卵　いか　えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい　たまねぎ 干ししいたけ たけのこ　しょうが	でんぷん	米油　ごま油	
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ			きゅうり　切り干し大根	砂糖	ごま油	29.2
9	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		やきなすのにくみそかけ	豚肉　鶏レバー　みそ			なす　しょうが	砂糖	米油	564
		ちぐさあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ　もやし	砂糖		
		けんちんじる	鶏肉　油揚げ　豆腐		にんじん　ねぎ	大根　ごぼう　ねぎ	さといも		23.3
10	木	クロスロールパン　牛乳		牛乳			パン		
		チリコンカン	豚肉　白いんげんまめ 大豆		にんじん　パセリ トマト	たまねぎ　セロリ	じゃがいも　砂糖	オリーブ油	618
		チキンとれんこんのサラダ （イタリアンドレッシング）	ささみ			れんこん　キャベツ コーン　枝豆		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		オレンジ				オレンジ			27.2
11	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		おやこに	鶏肉　卵　かまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　切り干し大根 干ししいたけ　ねぎ	砂糖　でんぷん		610
		ﾋﾟｰﾏﾝとｷｬﾍﾞﾂのみそいため	豚肉　生揚げ　みそ		ピーマン	キャベツ	砂糖　でんぷん	米油	
		オクラのてんぷら			オクラ		小麦粉	米油	27.7
14	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		
		まぐろとこうやどうふのあげに	まぐろ　高野豆腐			枝豆	でんぷん　砂糖　米粉	米油	640
		ぶたにくとだいこんのにもの	豚肉　はんぺん		にんじん さやいんげん	大根　こんにゃく しめじ	砂糖		
		れいとうみかん				みかん			27.5
15	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		
		ビーフカレー	牛肉		にんじん　トマト	たまねぎ　しょうが にんにく	じゃがいも		643
		まめまめサラダ （こうみじおドレッシング）	大豆　青えんどう豆 赤いんげん豆　ひよこ豆 ささみ			枝豆　コーン きゅうり		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		なし				なし			23.2
16	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖　でんぷん		610
		さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも　砂糖	ごま	
		とうふとゆばのすましじる	豆腐　湯葉		にんじん　ねぎ	たまねぎ　大根　ねぎ			25.0

うらへつづきます

９月　小学校給食献立表



目標

みんなで協力して楽しい食事にしよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー（kcal）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質（g）
17	木	しらたまうどん　牛乳		牛乳			うどん		665
		わふうじる	かまぼこ　油揚げ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　はくさい 干ししいたけ　ねぎ	でんぷん		
		とりにくのたつたあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
		きんぴらごぼう	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう　れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油	29.9
18	金	とりめし（アルファかまい）　牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	干ししいたけ	アルファー化米 アルファ化もち米　砂糖		619
		さばのしおやき	さば						
		きゅうりとたくあんのあえもの				きゅうり　大根漬け			
		ごじる	豚肉　大豆　豆腐 豆乳　みそ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　大根 ごぼう　ねぎ			30.1
23	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		674
		しゅうまい（2こ）	豚肉　鶏肉　たら			たまねぎ	でんぷん　パン粉　小麦粉		
		マーボーどうふ	豚肉　鶏レバー　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ねぎ　しょうが	砂糖　でんぷん		
		はるさめとひじきのちゅうかあえ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ　コーン	はるさめ　砂糖	ごま油	29.7
24	木	こがたロールパン　牛乳		牛乳			パン		577
		かぼちゃとポテトのチーズやき	ささみ	チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも		
		やさいのスープに	フランクフルト		にんじん トマト　パセリ	たまねぎ　キャベツ			
		マスカットゼリー				ぶどう果汁	砂糖		22.4
25	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		595
		さといもコロッケ	鶏肉				さといも　砂糖 パン粉　小麦粉	米油	
		ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	もやし	砂糖		
		さわにわん	豚肉　豆腐		にんじん　ねぎ	大根　干ししいたけ ごぼう　ねぎ	でんぷん		22.9
28	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		613
		さけのてりやき	さけ				砂糖　でんぷん		
		なまあげのうまに	鶏肉　生揚げ		にんじん	たまねぎ　たけのこ しょうが	砂糖　でんぷん		
		キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			32.3
29	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		619
		ビビンバ（にくたまごそぼろ）	豚肉　鶏レバー　卵			にんにく	砂糖	米油	
		（やさいナムル）			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
		（たれ）	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん　ねぎ チンゲンサイ	干ししいたけ たまねぎ　ねぎ	ワンタン皮　でんぷん		
		ヨーグルト		ヨーグルト					29.8
30	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		629
		とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのおろしｿｰｽかけ	豆腐　鶏肉			大根　たまねぎ	砂糖　でんぷん 米粉　じゃがいも	油	
		じゃこあえ		しらす干し	こまつな　にんじん	キャベツ		ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		さつまじる	鶏肉　油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	はくさい　ごぼう　ねぎ しめじ　こんにゃく	さつまいも		26.9

平均値	623
	27.2
基準値	630
	26.0

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

さつまいも　じゃがいも　オクラ　キャベツ　きゅうり　こまつな
切り干し大根　たけのこ　たまねぎ　チンゲンサイ　とうがん　トマト
なす　ねぎ　パセリ　ほうれんそう　れんこん　きょほう　なし　みかん

おぶちゃんマーク
愛知県の郷土料理・地場産物 使用日



3日（木）　きょほう
18日（金）　とりめし

いもを食べよう



秋にはいも類がたくさんとれます。いも類には、エネルギーとなる炭水化物が豊富です。また、体の調子を整えるビタミンや無機質、おなかの中をきれいにして便秘を予防する食物繊維も多く含まれています。しっかり食べ、元気に過ごしましょう。

大府市のホームページで【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。　・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。