

10月 小学校給食献立表



目標

好き嫌いをなく食べよう

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 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		641
	とりにくのしおこうじやき	鶏肉						
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
	のっぺいじる	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ	さといも でんぷん		
	つきみだんご					米粉 砂糖 でんぷん		25.2
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		601
	さばのぎんがみやき	みそ さば				砂糖 米粉		
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		
	にいたかなし				新高なし			27.4
5 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		607
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 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	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
	りんご				りんご			25.7
6 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		573
	おからいりたまごやき	卵 ささみ おから			玉ねぎ	でんぷん	米油	
	やさいのツナあえ	ツナ		こまつな	キャベツ コーン	砂糖		
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ねぎ 干しいたけ ごぼう	でんぷん		26.1
7 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		662
	さけフライのレモンソースかけ	さけ			レモン果汁	パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	米油	
	さつまいものバターしょうゆがらめ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま バター	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく			28.5
8 木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		619
	ごぼういりつくね(2こ)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖	油	
	きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉 いか はんぺん かつおぶし	青のり	にんじん	キャベツ しょうが 切り干し大根	やきそばめん	米油	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		もも缶 バイン缶			29.8
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	さんまのしおやき	さんま						
	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	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			25.2
12 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		637
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ツナサラダ (やさいドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	かき				かき			21.3
13 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		636
	さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖 でんぷん		
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	米油	
	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			26.5
14 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		641
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま 油	
	きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん			切り干し大根 枝豆	さといも 砂糖	米油	
	かきたまじる	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ	でんぷん		27.4
15 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		579
	はっぼうめん	豚肉 えび いか うずら卵		にんじん ねぎ	はくさい たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが	でんぷん		
	パンバンジーサラダ (ちゅうかドレッシング)	ささみ			きゅうり もやし コーン		ドレッシング	
	りんご				りんご			30.7
16 金	ごはん 牛乳	あいちのみかををあげわがっこうきゅうしよくの日		牛乳		米		703
	みつばのしょうじんあげ			にんじん みつば	玉ねぎ エリンギ	ながいも 小麦粉	米油	
	しらすとあいちけんやさいのサラダ (ごうみじおドレッシング)		しらす干し	チンゲンサイ	れんこん		ドレッシング ごま	
	はっしょうみそのあかだし	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	大根 ねぎ			
	おにまんじゅう	豆腐 油揚げ				さつまいも 米粉 砂糖		23.0
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		560
	さけのしょうゆこうじやき	さけ						
	やさいのおひたし			ほうれんそう にんじん	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		29.9

うらへつづきます

10月 小学校給食献立表



目標

好き嫌いをなく食べよう

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)
20 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		564
	ぶたにくとやさいのキムチいため	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ もやし キムチ漬け 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	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	ワンタン皮 でんぶん		
	みかん				みかん			24.5
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		670
	さんまのかばやき	さんま			しょうが	米粉 でんぶん 砂糖	米油	
	かんとくに	うずら卵 はんぺん 生揚げ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖		
	やさいのごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	25.9
22 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		689
	とりにくのハーブやき	鶏肉			にんにく		オリーブ油	
	こんさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		にんじん 水菜	ごぼう れんこん キャベツ		ドレッシング	
	パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	バター	26.5
23 金	あきのかごはん(アルファかまい) 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	しめじ	アルファ化米 アルファ化もち米	栗	608
	いわしのうめ	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぶん		
	キャベツのしおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		26.5
26 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		612
	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	
	(やさいなムル)			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	
	ビーフンじる	鶏肉		にんじん にら ねぎ	玉ねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					28.4
27 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		673
	ししやもフライのなんばんづけ (1・2ねん 1び 3ねん~ 2び)		ししやも	ねぎ	ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	すきやきふう	牛肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ こんにゃく ねぎ	砂糖		
	こうのもののあえ				キャベツ 大根漬け			28.9
28 水	ごこごはん 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		678
	ハンバーグのおろしソースかけ	豚肉 牛肉 鶏肉			玉ねぎ 大根	でんぶん パン粉 砂糖		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ	砂糖		
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	さつまいも		26.5
29 木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		562
	ごもくらーめんじる	豚肉 なた		にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ もやし ねぎ			
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		
	チンゲンサイとエリンギの にんにくいため			チンゲンサイ	コーン エリンギ にんにく		米油	26.2
30 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		
	ごもきんぴら	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	
	みかん				みかん			24.5

☆秋の味覚を味わおう☆

秋は、たくさんの食べものが旬をむかえます。旬とはその食べものがたくさんとれて、おいしい時期のことです。

さつまいも、かき、くり、さんま、きのこなど秋の味覚を味わって、元気な体をつくりましょう。

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

さつまいも・さといも・キャベツ・こまつな・大根・切干し大根・ねぎ・きゅうり・水菜・ほうれん草・たけのこ・チンゲンサイ・パセリ・みつば・れんこん・みかん・新高なし

おぶちゃんマーク 愛知県の郷土料理・地場産物 使用日

2日(金) にいたかなし
16日(金) おにまんじゅう

「あいちのみかきをあじわう
がっこうきゅうしょくの日」

27日(火) 愛知県産牛肉、30日(金) 名古屋コーチン肉を使用します。
これは、新型コロナウイルス感染症の発生による食材への影響により、畜産農家を支援するため、愛知県が学校給食へ無償提供するものです。

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。ぜひご覧ください、家庭でもお試しください。

平均値 625

26.6

基準値 630

26.0

・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。