

9月 小学校給食献立表



目標

時間を^{じ かん}守^{まも}って残^{のこ}さず食^たべよう

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		683
	とりにくのたつたあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
	えだまめ				枝豆			
	なつやさいのみそしる	豚肉 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん	なす 玉ねぎ えのきたけ			
	がまごおりみかんプチゼリー				みかん果汁	砂糖		28.5
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		575
	サーモンバーグの レモンソースかけ	さけ たらすり身		青じそ	玉ねぎ れんこん レモン果汁	砂糖		
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ コーン	砂糖		
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん 干しいたけ ねぎ	でんぷん		24.7
5 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		619
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
	ツナサラダ (こうみじおドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	きよほう(2こ)				きよほう			21.6
6 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		638
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	はっぼうさい	豚肉 うずら卵 いか えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ 干しいたけ 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 ごま	29.4
9 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		650
	さんまのぎんがみやき	さんま みそ				砂糖 米粉		
	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		
	キャベツのこんぶあえ		こんぶ		キャベツ			29.5
10 火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		647
	ごもくかけじる	油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう ねぎ しめじ	でんぷん		
	ささみおおばばいにくフライ	ささみ		青じそ	梅肉	パン粉 小麦粉	米油	
	じゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	31.9
11 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		627
	ピピンバ(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	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ワンタン皮 でんぷん		29.2
12 木	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ごはん 牛乳		牛乳			米		636
	とうふハンバーグの おろしソースかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ 大根	米粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	大豆油 米油	
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
13 金	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも		24.6
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		656
	さといもコロッケ	鶏肉				さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	ちくさあえ			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	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 しめじ			
17 火	つきみだんご					米粉 砂糖 でんぷん		22.5
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		587
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく		オリーブ油	
	ごぼうサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
	れいとうみかん				みかん			23.3

うらへつづきます

9月 小学校給食献立表



目標

時間を守って残さず食べよう

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		623
	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	
	こうやどうふのたまごとじ	鶏肉 卵 高野豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			26.0
19 木	とりめし(アルファかまい) 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖		685
	さばのしおやき	さば						
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま	
	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			
20 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		611
	マーボーどうふ	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 ごま	
	なし				なし			26.0
24 火	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		648
	カレーじる	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しめじ			
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが			
	やさいのおひたし			ほうれんそう	はくさい もやし	砂糖		29.9
25 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		665
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ					マヨネーズ	
	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ しめじ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん		
	きゅうりとたくあんのあえもの				きゅうり 大根漬け			34.6
26 木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		657
	ウインナーのケチャップソースかけ(2ほん)	ウインナー				砂糖 でんぷん		
	えだまめサラダ(やさいドレッシング)	ツナ			枝豆 キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	ようふうかきたまスープ	鶏肉 卵		にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	でんぷん		29.1
27 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		590
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	こまつなとコーンのいためもの	ベーコン		こまつな	コーン		米油	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ えのきたけ こんにゃく	さといも		26.8

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。体の調子を整えるビタミンや無機質、お腹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。

おぶちゃんマーク

愛知県の郷土料理・地場産物使用日

5日(木) きよほう
19日(木) とりめし

平均値	633
	27.5
基準値	630
	26.0

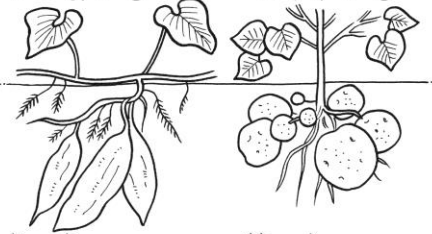


土

の中でどうなっているの？

さつまいも

じゃがいも



根を食べるよ

茎を食べるよ

☆今月の愛知県産の野菜・くだもの☆

さつまいも じゃがいも かぼちゃ オクラ
ごぼう キャベツ きゅうり こまつな 大根
切り干し大根 玉ねぎ チンゲンサイ とうがん
トマト なす ねぎ れんこん きよほう なし

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。



2学期からも

早寝・早起き・朝ごはん
元気に登校しよう！



・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。