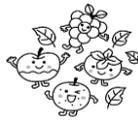


9月 小学校給食献立表



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		589
	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	
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
	とうがんじる	鶏肉 かまぼこ		こまつな にんじん	とうがん 干しいたけ	でんぷん		
2水	ごはん 牛乳		牛乳			米		571
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	砂糖		
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし コーン	砂糖		
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん いら	たまねぎ えのきたけ キムチ漬け			
3木	クロロールパン 牛乳		牛乳			パン		648
	あじのフリッター(2こ)	あじ	オキアミ			小麦粉 でんぷん	油	
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく なす ズッキーニ		オリーブ油	
	きよほう(2こ)				巨峰			
4金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		694
	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			
	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		
7月	ごはん 牛乳		牛乳			米		652
	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	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 大豆もやし	砂糖		
8火	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		いら	キャベツ たまねぎ	パン粉 でんぷん 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 たまねぎ 干しいたけ	でんぷん	米油 ごま油	
	きりほしだいこんのちゅうかあえ	ツナ			たけのこ しょうが	砂糖	ごま油	
9水	ごはん 牛乳		牛乳			米		562
	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	
	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		
10木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		625
	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	
	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		ドレッシング	
	オレンジ				オレンジ			
11金	ごはん 牛乳		牛乳			米		610
	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 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ピーマンとキャベツのみそいため	豚肉 生揚げ みそ		ピーマン	キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
14月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		629
	まぐろとこうやどうふのあげに	まぐろ 高野豆腐				でんぷん 砂糖 米粉	米油	
	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		
	れいとうみかん				みかん			
15火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		650
	ビーフカレー	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
	まめめサラダ (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		ドレッシング	
	なし				なし			
16水	ごはん 牛乳		牛乳			米		626
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	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			

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17木	しらたまうどん 牛乳		牛乳				うどん	632
	わふうじる	かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほうさい 干しいたけ 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	
18金	とりめし(アルファかまい) 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	干しいたけ		アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	650
	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			
23水	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	672
	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	
	マーボー豆腐	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	
24木	こがたロールパン 牛乳		牛乳				パン	581
	かぼちゃとポテトのチーズやき		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 コーン			
	マスカットゼリー				ぶどう果汁		砂糖	
25金	ごはん 牛乳		牛乳				米	595
	さといもクロック	鶏肉					さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	
	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 干しいたけ ごぼう ねぎ		でんぷん	
28月	ごはん 牛乳		牛乳				米	623
	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	
	きゅうりのうめのかあえ				きゅうり 梅			
29火	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	620
	ピピンバ(にくたまごそばろ)	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 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	628
	とうふハンバーグ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	
	じゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ		砂糖	
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく		さつまいも	

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 きよほう なし みかん

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。

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) きよほう
18日(金) とりめし

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。

