

10月 中学校給食献立表



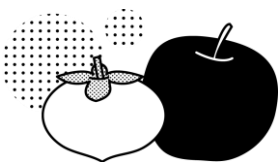
目標
偏食をなくしバランスよく食べよう

大府市立大府南中学校

日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	
1	木	白飯 牛乳		牛乳			米		814
		さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
		豚肉と大根の煮物	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん 干し椎茸	砂糖		
		月見団子					米粉 砂糖 でんぷん		34.8
2	金	白飯 牛乳		牛乳			米		763
		鶏肉の塩麴焼き	鶏肉						
		野菜とわかめの和え物		わかめ		キャベツ もやし			
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸			
		新高なし				なし			33.1
5	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		767
		マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
		ひじきと春雨の和え物		ひじき	こまつな	コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
		りんご				りんご			30.8
6	火	白飯 牛乳		牛乳			米		776
		おから入り卵焼き	卵 おから ささみ		にんじん こまつな	玉ねぎ	でんぷん 砂糖		
		切干し大根とツナのごま酢和え	ツナ			切干し大根 もやし	砂糖	ごま ごま油	
		玉ふ汁	豆腐 油揚げ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	ふ		33.3
7	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		847
		さけフライのレモンソースかけ	さけ			レモン果汁	パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉	米油	
		さつまいものバターしょうゆがらめ					さつまいも 砂糖	バター ごま	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ だいこん ねぎ			33.7
8	木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		835
		切干し大根入り焼きそば	豚肉 いか ちくわ かつお節	あおのり	にんじん	切干し大根 キャベツ しょうが	めん		
		ごぼう入りつくね(2個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖	なたね油	
		フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン缶 黄桃缶 みかん缶			36.5
9	金	白飯 牛乳		牛乳			米		830
		さんまの塩焼き	さんま						
		じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		
		キャベツのごま和え			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	32.8
12	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		757
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		ツナサラダ (卓上野菜ドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
		柿				柿			23.6
13	火	秋の香ご飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ	アルファー化米 砂糖 アルファ化もち米	栗	771
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅肉	でんぷん 砂糖		
		キャベツの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ			
		豆腐のすまし汁	豆腐 油揚げ	わかめ	こまつな	えのきたけ	ふ		
		豆乳プリン	豆乳				砂糖	油	33.5
14	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		800
		けんちん信田のごまだれかけ	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 植物油	
		切干し大根と里芋の含め煮	はんぺん		にんじん さやいんげん	切干し大根	さといも 砂糖		
		かきたま汁	豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵		こまつな	玉ねぎ 干し椎茸	でんぷん		32.6
15	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		742
		八宝めん	豚肉 いか うずら卵 えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ はくさい しょうが	でんぷん	ごま油	
		棒々鶏サラダ (卓上中華ドレッシング)	ささみ			もやし きゅうり コーン キャベツ		ドレッシング	
		りんご				りんご			34.8
16	金	白飯 牛乳		牛乳			米		864
		みつばの精進揚げ			にんじん みつば	玉ねぎ エリンギ	ながいも 小麦粉	米油	
		しらすと愛知県野菜のサラダ (卓上香味塩ドレッシング)		しらす干し	こまつな	もやし		ごま ドレッシング	
		八丁味噌の赤だし	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ			
		鬼まんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		28.3
19	月	白飯 牛乳		牛乳			米		750
		さけのしょうゆ麴焼き	さけ						
		チンゲン菜のおひたし	ささみ		チンゲンサイ	もやし コーン	砂糖		
		沢煮碗	豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 だいこん ねぎ			
		ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖		38.1

裏へ続きます

10月 中学校給食献立表



目標
偏食をなくしバランスよく食べよう

大府市立大府南中学校

日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	
20	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		761
		春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	大豆油 米油	
		えび団子汁	えび団子		にんじん ねぎ こまつな	玉ねぎ はくさい ねぎ			
		みかん				みかん			23.4
21	水	白飯 牛乳		牛乳			米		852
		さんまの蒲焼き	さんま				米粉 でんぷん 砂糖	米油	
		関東煮	生揚げ うずら卵 はんぺん	昆布	にんじん	だいこん 干し椎茸	さといも 砂糖		
		キャベツのごま和え			こまつな	キャベツ もやし	砂糖	ごま	32.0
22	木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		863
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
		根菜サラダ (卓上イタリアンドレッシング)				れんこん ごぼう キャベツ 枝豆		ドレッシング	
		パンプキンポタージュ	ベーコン 豆乳	牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ エリンギ	小麦粉	バター	35.8
23	金	学校祭（給食なし）							
26	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		786
		ビビンバ(肉・卵そぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
		(ナムル)			こまつな	大豆もやし 切干し大根	砂糖	ごま油	
		ビビンバのたれ	みそ				砂糖	ごま油	
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	干し椎茸 はくさい もやし ねぎ	ビーフン		
		ヨーグルト		ヨーグルト					37.4
27	火	白飯 牛乳		牛乳			米		798
		シシャモフライ(2尾)	ししゃも				パン粉 小麦粉	米油	
		すきやき煮	牛肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	砂糖		
		香の物和え				きゅうり 大根漬 しょうが			33.1
28	水	五穀ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		815
		おろしハンバーグ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ だいこん	パン粉 砂糖 でんぷん		
		もやしとコーンの和え物	ツナ			もやし コーン	砂糖		
		さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ えのきたけ	さつまいも		32.3
29	木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		778
		五目ラーメン汁	豚肉 なんと みそ		にんじん ねぎ	もやし はくさい ねぎ たけのこ コーン			
		揚げしゅうまい(3個)	たらすり身 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん	ごま油 米油	
		小松菜ときのこのにんにく炒め			こまつな にんじん	エリンギ にんにく		ごま油	
		乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		36.9
30	金	白飯 牛乳		牛乳			米		789
		卵とじ煮	名古屋コーチン かまぼこ 高野豆腐 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん		
		五目金平	豚肉 はんぺん		さやいんげん ピーマン	ごぼう	砂糖	ごま油 ごま	
		みかん				みかん			34.0

【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・たけのこ・チンゲンサイ・
ねぎ・パセリ・みつば・れんこん・みかん・新高なし

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、畜産農家等を支援するため、愛知県が学校給食へ無償提供するものです。

平均値	798
	32.9
基準値	810
	33.0



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) 新高なし(地場産物)
16日(金) 鬼まんじゅう(郷土料理)

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。



〈愛知の味覚を味わう学校給食の日〉
16日(金)は愛知の味覚を味わう学校給食の日です。
みつばの精進揚げ、愛知県産のしらすやこまつなを使っ
たしらすと愛知県野菜のサラダ、八丁味噌の赤だし、鬼
まんじゅうなど愛知県内でとれる食材をたくさん使用した
給食が登場します。愛知県の食材を味わい、おいしく食
べてくださいね。



・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。