

11月 中学校給食献立表



目標
自然の恩恵に感謝して食べよう

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)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
2	月	白飯 牛乳		牛乳			米		783
		さばの八丁みそ煮	さば みそ				砂糖		
		ひじきの炒め煮	豚肉 ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
		沢煮碗	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 だいこん ねぎ			38.7
4	水	白飯 牛乳		牛乳			米		799
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖		
		さつまいものごま和え				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
		呉汁	豆乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ しめじ			34.2
5	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		790
		きのこあんかけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい しめじ えのきたけ なめこ 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		
		わかさぎフリッター(3個)		わかさぎ おきあみ			でんぷん 砂糖 小麦粉	大豆油 米油	
		ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖		35.7
6	金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		767
		焼きぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉葱	パン粉 でんぷん 小麦粉		
		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		ドレッシング	
		にら卵汁	卵 豆腐 かまぼこ		にら にんじん	玉葱 干し椎茸	でんぷん		
		ヨーグルト		ヨーグルト					30.0
9	月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		767
		さんまの竜田揚げ	さんま				でんぷん	米油	
		里芋と切干し大根の含め煮	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		
		豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐		にんじん ねぎ	玉葱 はくさい えのきたけ ねぎ			29.1
10	火	白飯 牛乳		牛乳			米		801
		おから入り卵焼き	卵 おから ツナ		ねぎ	ねぎ	でんぷん 砂糖		
		れんこんのきんぴら	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油 ごま	
		実だくさん汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん なめこ			
									37.2
11	水	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		776
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱	じゃがいも		
		豆まめサラダ (卓上野菜ドレッシング)	大豆 赤いんげん豆 マローファットピース ひよこ豆 ささみ			枝豆 コーン きゅうり キャベツ		ドレッシング	
		みかん				みかん			27.4
12	木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		798
		ハンバーグのきのこソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉葱 しめじ えのきたけ	砂糖 でんぷん パン粉		
		白菜とかぶのポトフ	鶏肉		にんじん	玉葱 かぶ はくさい			
		アップルポンチ				パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんごジュース			30.8
13	金	白飯 牛乳		牛乳			米		869
		にらまんじゅう(2個)	鶏肉		にら	たけのこ キャベツ	でんぷん 小麦粉	植物油	
		生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉 えび		にんじん チンゲンサイ	玉葱 干し椎茸 しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん		
		ひじきと春雨のごま酢和え	ツナ	ひじき	こまつな	コーン	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	33.4
16	月	麦ご飯 牛乳		牛乳			大麦 米		811
		けんちん信田の甘みそかけ	豆腐 油揚げ たらすり身 みそ	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	植物油	
		鶏肉と大根の煮物	鶏肉 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		
		じゃこ和え		しらす干し	ほうれんそう	もやし	砂糖		33.4
17	火	白飯 牛乳		牛乳			米		848
		さばのおろしだれかけ	さば			だいこん	砂糖 でんぷん		
		卵の花の炒り煮	豚肉 はんぺん 油揚げ おから		にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
		のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも でんぷん		35.7
18	水	あいちの米粉入りパン 牛乳		牛乳			米粉入りパン		847
		ビーフシチュー	牛肉		にんじん トマト	玉葱 エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	豆乳マーガリン	
		ツナサラダ (卓上ごまドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
		りんご				りんご			32.3

裏へ続きます

11月 中学校給食献立表



目標
自然の恩恵に感謝して食べよう

大府市立大府南中学校

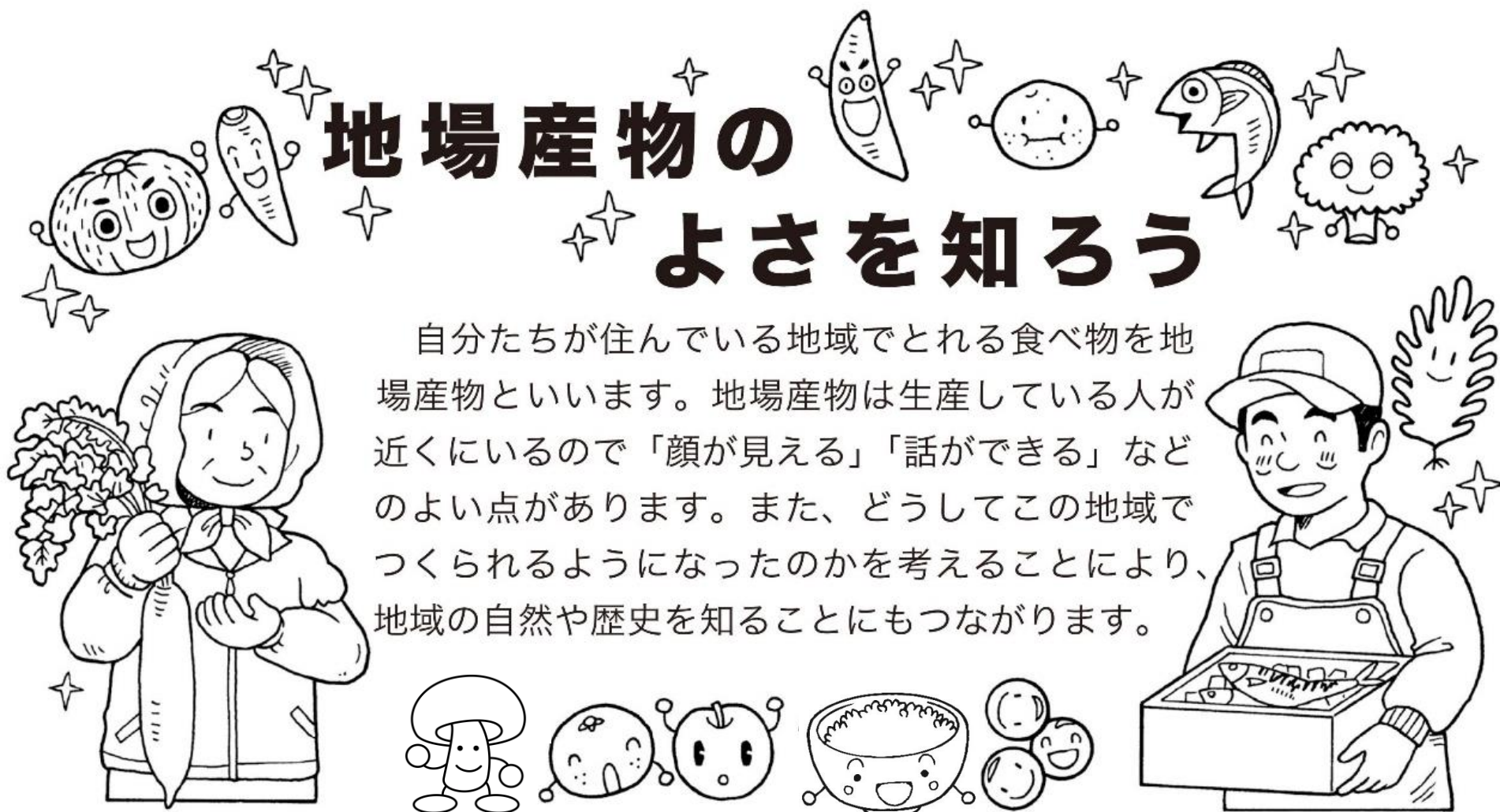
日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
19 木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		757
	みそラーメン汁	豚肉 なんと みそ		にんじん ねぎ	コーン はくさい もやし ねぎ			
	春巻き	豚肉		にら にんじん	エリンギ もやし キャベツ	でんぷん 小麦粉	大豆油 ごま油 米油	31.3
	切干し大根の中華和え	ツナ		こまつな	切干し大根	砂糖	ごま油	
20 金	白飯 牛乳		牛乳			米		847
	鮭の塩麴焼き	さけ						
	高野豆腐とえびのうま煮	高野豆腐 えび 鶏肉 ちくわ		にんじん	玉葱 たけのこ 枝豆 干し椎茸 しょうが	砂糖 でんぷん		
	磯香和え		のり		キャベツ もやし	砂糖		42.5
	ういろう					砂糖 米粉 でんぷん		
24 火	白飯 牛乳		牛乳			米		772
	さつまいもコロッケ					小麦粉 パン粉 さつまいも 砂糖	米油	
	小松菜のおかか和え	かつお節		こまつな	もやし コーン	砂糖		26.5
	ピリ辛汁	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉葱 えのきたけ キムチ漬け			
25 水	白飯 牛乳		牛乳			米		802
	焼きししゃも(2尾)		ししゃも					
	みそおでん	豚肉 うずら卵 生揚げ はんぺん みそ	昆布	にんじん	だいこん	さといも 砂糖		
	白菜のゆかり和え			赤しそ	はくさい もやし			34.6
	豆乳ココアデザート	豆乳				砂糖 水あめ		
26 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		780
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉葱	じゃがいも 砂糖 でんぷん		
	チキンとれんこんのサラダ (卓上イタリアンドレッシング)	ささみ			れんこん キャベツ 枝豆 コーン		ドレッシング	33.2
	みかん				みかん			
27 金	きのこの炊き込みご飯(α化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	干し椎茸 しめじ えのきたけ	アルファー化米 砂糖 アルファ化もち米		733
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	キャベツとたくあんの和え物				キャベツ 大根漬		ごま	34.8
	けんちん汁	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ			
30 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			大麦 米		827
	鮭フライのレモンソースかけ	鮭			レモン果汁	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	米油	
	ブロッコリーのアーモンド和え			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	アーモンド	33.8
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	さつまいも		

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
かぶ・キャベツ・きゅうり・こまつな・だいこん・ねぎ・
切干し大根・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・
ブロッコリー・ほうれんそう・れんこん・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
20日(金) ういろう(郷土料理)
25日(水) みそおでん(郷土料理)

平均値	799
	33.4
基準値	810
	33.0



〈お知らせ〉

今月は、18日(水)に
愛知県産牛肉 を使用します。



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。
是非、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。