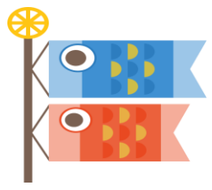
５月　中学校給食献立表



目標

食事のきまりを身につけよう

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）
6	木	白飯　牛乳		牛乳			米		745
		鯖銀紙焼き	さば　みそ				砂糖　米粉		
		もやしときゅうりのゆかり和え			赤しそ	もやし　きゅうり			
		鶏団子汁	鶏肉団子		にんじん　こまつな　ねぎ	玉ねぎ　大根　ねぎ			34.0
7	金	白飯　牛乳		牛乳			米		864
		鶏肉の竜田揚げ	鶏肉				でんぷん	米油	
		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		
		キャベツと塩昆布のレモン和え		塩昆布	にんじん	キャベツ　レモン果汁	砂糖		33.3
10	月	白飯　牛乳		牛乳			米		746
		けんちん信田のごまだれかけ	豆腐　油揚げ　タラすり身	ひじき	にんじん		砂糖　でんぷん	油　ごま	
		じゃこ和え		しらす干し	こまつな	もやし	砂糖		
		玉ねぎとさやえんどうのみそ汁	豚肉　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ さやえんどう	玉ねぎ　大根　ねぎ			28.4
11	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		750
		カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		ごぼうサラダ （香味塩ドレッシング）	ツナ			ごぼう　キャベツ 枝豆　コーン		ドレッシング	
		甘夏				甘夏			26.0
12	水	白飯　牛乳		牛乳			米		780
		愛知県産食材入りぎょうざ（2個）	豚肉		にんじん	玉ねぎ　れんこん	でんぷん　小麦粉　砂糖		
		生揚げの中華煮	生揚げ　豚肉		にんじん　チンゲンサイ	玉ねぎ　干し椎茸 しょうが　たけのこ	砂糖　でんぷん		
		春雨とかつおの中華和え	かつお		こまつな	コーン　キャベツ	春雨　砂糖	ごま油	30.7
13	木	白飯　牛乳		牛乳			米		732
		しらす入り卵焼き	卵	しらす干し	ねぎ	ねぎ	砂糖　でんぷん		
		ふきとひじきの煮物	豚肉　ちくわ　油揚げ	ひじき	にんじん	ふき	砂糖	米油	
		豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉　豆腐		にんじん　こまつな	玉ねぎ　えのきたけ			33.1
14	金	スポーツフェスティバルのため 給食はありません。 お弁当の用意をお願いします。							
17	月	白飯　牛乳		牛乳			米		808
		かつおとレバーの揚げ煮	かつお　鶏レバー				でんぷん　砂糖	米油	
		キャベツと生揚げの炒め物	生揚げ　豚肉			キャベツ	砂糖　でんぷん	米油	
		実だくさん汁	鶏肉　油揚げ　みそ		にんじん　こまつな	ごぼう　大根　なめこ			38.5
18	火	スポーツフェスティバル予備日のため 給食はありません。 お弁当の用意をお願いします。							
19	水	白飯　牛乳		牛乳			米		782
		豆腐田楽	豆腐　みそ				砂糖		
		豚肉の柳川風	豚肉　かまぼこ　卵		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ごぼう 干し椎茸　ねぎ	砂糖　でんぷん		
		野菜のおかか和え	かつお節		チンゲンサイ	もやし　コーン	砂糖		36.0
20	木	たけのこご飯（アルファ化米） 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	たけのこ　干し椎茸	砂糖　アルファ化米 アルファ化もち米		736
		あじの磯辺揚げ（２個）	あじ	オキアミ			小麦粉　でんぷん	大豆油	
		キャベツの香の物和え				キャベツ　大根漬け しょうが	砂糖		
		沢煮碗	豆腐　豚肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	はくさい　えのきたけ　ねぎ			
		豆乳ココアプリン	豆乳				水あめ		32.7

裏へ続きます



おぶちゃんマーク
愛知県の郷土料理･地場産物
使用日
19日（水）　豆腐田楽（郷土料理）

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
ねぎ・はくさい・さやえんどう・キャベツ・きゅうり・ふき
こまつな・大根・切干し大根・玉ねぎ・チンゲンサイ・甘夏

５月　中学校給食献立表



目標

食事のきまりを身につけよう

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）
21	金	クロスロールパン　牛乳		牛乳			パン		862
		ｳｲﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ(2本)	ウインナー				砂糖　でんぷん		
		切干し大根入り焼きそば	豚肉　いか　ちくわ　かつお節		にんじん	切干し大根　キャベツ しょうが	焼きそばめん		
		甘夏ポンチ				パイン缶　甘夏みかん缶 オレンジジュース	砂糖		36.2
24	月	白飯　牛乳		牛乳			米		776
		白身魚フライのレモンソース	ホキ			レモン果汁	砂糖　パン粉　小麦粉	米油	
		小松菜のおひたし			こまつな	もやし	砂糖	ごま	
		呉汁	豆乳　大豆　豚肉 豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	大根　ねぎ　しめじ			31.8
25	火	白飯　牛乳		牛乳			米		826
		ハンバーグの玉ねぎソースかけ	牛肉　豚肉　鶏肉			玉ねぎ　しめじ	パン粉　でんぷん　砂糖		
		たけのことじゃがいものきんぴら	はんぺん		ピーマン	たけのこ	じゃがいも　砂糖	ごま油　ごま	
		けんちん汁	鶏肉　豆腐　油揚げ		にんじん　ねぎ	ごぼう　大根　ねぎ 干し椎茸			32.5
26	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		872
		春巻き	豚肉		にら　にんじん	ｴﾘﾝｷﾞ　もやし　キャベツ	小麦粉　でんぷん	大豆油　米油	
		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	
		ひじきの中華和え	ツナ	ひじき	こまつな	コーン	春雨　砂糖	ごま油　ごま	33.6
27	木	わかめご飯　牛乳		牛乳　わかめ			米		747
		鰆のしょうゆ麹焼き	さわら						
		にらたま汁	鶏肉　豆腐　かまぼこ　卵		にんじん　にら	玉ねぎ　干し椎茸	でんぷん		
		青菜の炒め物			ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　にんじん	切干し大根		米油	
		豆腐スナック	きな粉　高野豆腐				小麦粉　砂糖	植物油	36.2
28	金	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		792
		カレーソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも		
		アスパラとベーコンのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ　コーン		オリーブ油	
		グレープフルーツ				グレープフルーツ			30.3
31	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		775
		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	
		（たれ）	みそ				砂糖	ごま油	
		ビーフンスープ	鶏肉		にら　にんじん　ねぎ	干し椎茸　はくさい 玉ねぎ　ねぎ	ビーフン		
		ヨーグルト		ヨーグルト					35.3

平均値	787
	33
基準値	820
	34.0

魚を食べよう



あじ

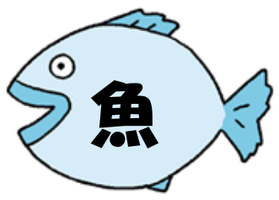


さわら



かつお

魚には、良質なたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



の油

魚の油には、ドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）が含まれていて、血液をサラサラにして動脈硬化を予防するなどの体によい働きがあります。

DHAやEPAはいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。



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。