

9月 中学校給食献立表



目標

ふれあいを深め和やかな給食時間にしよう

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 火	白飯 牛乳		牛乳			米		776
	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	
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ			
	冬瓜汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	冬瓜 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		
	蒲郡みかんプチゼリー				みかん	砂糖		
28.2								
2 水	白飯 牛乳		牛乳			米		740
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖		
	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		
	ピリ辛汁	豚肉 豆腐		にんじん にら	玉ねぎ えのきたけ キムチ漬け			
34.7								
3 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		746
	あじフリッター(2個)	あじ	オキアミ			小麦粉 でんぷん	大豆油	
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		トマト ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく		オリーブ油	
	巨峰(2個)				巨峰			
30.2								
4 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		895
	カレーうどん	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	でんぷん		
	愛知しそ入り鶏春巻き	鶏肉		にんじん ねぎ しそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉	大豆油 米油	
	チンゲン菜の和え物	ツナ		チンゲンサイ	キャベツ	砂糖		
36.4								
7 月	白飯 牛乳		牛乳			米		826
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖 米粉		
	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	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり 大豆もやし	砂糖		
35.3								
8 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		809
	揚げぎょうざ(2個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
	八宝菜	豚肉 いか えび うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ はくさい 干し椎茸 しょうが	でんぷん	ごま油	
	切干大根の中華和え	ツナ		こまつな	切干大根 コーン	砂糖	ごま ごま油	
34.9								
9 水	白飯 牛乳		牛乳			米		766
	焼きなすの肉味噌かけ	豚肉 鶏レバー みそ			なす しょうが	砂糖	米油	
	千草和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖		
	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 えのきたけ			
	発酵乳		発酵乳					
29.1								
10 木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		803
	チリコンカン	豚肉 白いんげん豆 大豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ 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 (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	
	冷凍パイ				パイ			
34.5								
11 金	白飯 牛乳		牛乳			米		780
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切干大根 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ピーマンとキャベツのみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ		ピーマン	キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	オクラのごま和え(2本)			オクラ		砂糖	ごま	
35.3								
14 月	白飯 牛乳		牛乳			米		792
	まぐろと高野豆腐の揚げ煮	鶏レバー まぐろ 高野豆腐				でんぷん 米粉 砂糖	米油	
	豚肉と大根のうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん 干し椎茸	砂糖		
	オレンジ				オレンジ			
36.2								
15 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		780
	秋なす入りビーフカレー	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ なす	じゃがいも		
	豆まめサラダ (卓上香味塩ドレッシング)	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	
	梨				梨			
27.3								
16 水	白飯 牛乳		牛乳			米		766
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	さつまいものごま和え				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
30.0								

裏へ続きます

9月 中学校給食献立表



目標

ふれあいを深め和やかな給食時間にしよう

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	
17 木	白玉うどん 牛乳		牛乳			うどん		830
	和風汁	かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉				でんぷん	米油	
	きんぴらごぼう	豚肉 はんぺん		ピーマン	ごぼう	砂糖	ごま油 ごま	
	さつまいもデザート	豆乳				さつまいも 砂糖 米粉		
18 金	鶏飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう 干し椎茸	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米		783
	鯖の塩焼き	さば						
	キャベツの香の物 and え				キャベツ 大根漬 しょうが			
	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			
23 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		840
	しゅうまい(2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	
	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	
	春雨とひじきの中華和え	ツナ	ひじき	こまつな 赤ピーマン	コーン	春雨 砂糖	ごま油	
24 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		827
	かぼちゃとポテトのチーズ焼き	ツナ	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	じゃがいも		
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	玉ねぎ セロリ ズッキーニ			
	冷凍みかん				みかん			
25 金	白飯 牛乳		牛乳			米		761
	里芋コロッケ	鶏肉				里芋 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	磯香和え		のり		キャベツ もやし	砂糖		
	沢煮碗	豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ だいこん			
28 月	白飯 牛乳		牛乳			米		790
	鮭の照り焼き	さけ				砂糖 でんぷん		
	生揚げのうま煮	生揚げ 豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん		
	きゅうりの梅の香和え				きゅうり キャベツ 梅			
29 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		770
	ビビンバ(肉卵そばろ)	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 切干大根	砂糖	ごま油	
	ビビンバのたれ	みそ				砂糖	ごま油	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸	ワンタン		
ヨーグルト		ヨーグルト					36.3	
30 水	白飯 牛乳		牛乳			米		762
	豆腐ハンバーグのおろしソースかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ だいこん	米粉パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	大豆油	
	じゃこ和え		しらす干し	こまつな	もやし	砂糖		
	さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	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】
 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・切干し大根・たけのこ・玉ねぎ・
 チンゲンサイ・冬瓜・トマト・なす・ねぎ・パセリ・ほうれんそう・れんこん・巨峰・梨

平均値	792
	33.4
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
 3日(木) 巨峰(地場産物)
 18日(金) 鶏飯(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。
 是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。



家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が
 減っているといわれています。
 食を通じたコミュニケーションは、
 食の楽しさを実感させて、心の豊かさ
 をもたらすことにつながります。家族
 みんなで食事ができるように工夫をし
 てみませんか。



・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。