

# 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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		661
	とりにくのたつたあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
	えだまめのおしゆで				枝豆			
	なつやさいのみそしる	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	なす ねぎ			
	やさいゼリー			にんじん	みかん	砂糖		27.3
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		592
	けんちんしのだのごまだれかけ	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 油	
	きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり			
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
6 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		618
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ごぼうサラダ (サウザンドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
	きよほう(2こ)				巨峰			
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		640
	さばのぎんがみやき	さば 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	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
8 水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		596
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく		オリーブ油	
	えだまめサラダ (やさいドレッシング)	ささみ		にんじん	枝豆 キャベツ コーン		ドレッシング	
	れいとうみかん				みかん			
9 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		619
	ピピンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいなムル)			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 玉ねぎ ねぎ	ワンタン皮 でんぷん		
ヨーグルト		ヨーグルト					28.1	
10 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		633
	ごもくじる	豚肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう ねぎ しめじ	でんぷん		
	ささみおそば(いにくフライ)	ささみ		青じそ	梅肉	パン粉 小麦粉	米油	
	やさいのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		627
	ハンバーグのきのこソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ しめじ えのきたけ	パン粉 砂糖 でんぷん		
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ			
14 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		614
	さけのおこうじやき	さけ						
	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん		
	きゅうりとたくあんのあえもの				きゅうり 大根漬け			
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
	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	
	こうやどうふのたまごとじ	鶏肉 卵 高野豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ちぐさあえ			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖		
16 木	とりめし(アルファかまい) 牛乳	鶏肉 油揚げ	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		636
	さばのおしゆで	さば						
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		

おぶちゃんマーク

6日(月)きよほう(大府市産)  
16日(木)とりめし(郷土料理)



うらへつづきます

☆今月の愛知県産の野菜・くだもの☆

さつまいも・さといも・オクラ・きゅうり・こまつな・きよほう・なし  
切り干し大根・チンゲンサイ・とうがん・トマト・なす・ねぎ・ピーマン

# 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

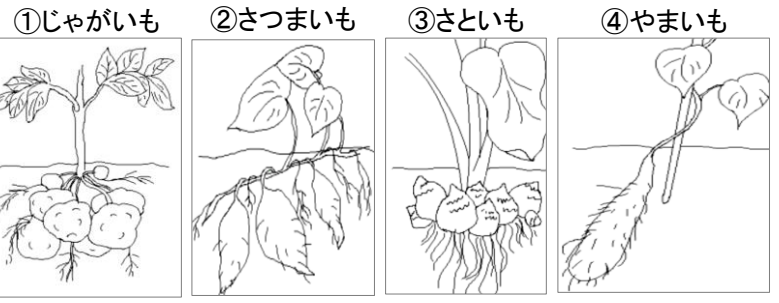
日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
17 金	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		685		
	ウイナーのケチャップソースかけ(2ほん)	ウイナー				砂糖 でんぷん				
	ツナサラダ (こうみじおドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	とうにゅうのコンスープ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン					
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		688		
	さといもコロッケ	鶏肉				さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油			
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ コーン	砂糖				
	かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	でんぷん				
22 水	つきみだんご					米粉 砂糖 でんぷん		23.3		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦				
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 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	ささみ	ひじき	にんじん チンゲンサイ	コーン	はるさめ 砂糖	ごま油			
24 金	なし				なし			26.0		
	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん				
	カレーじる	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ					
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	でんぷん				
27 月	こまつなのじゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		30.7		
	東山ふれあいフェスタ 代休日	<p><b>1日を元気にスタートさせるには...</b></p> <p>夏休み明けは、生活リズムの乱れが原因でやる気が出なかったり、眠気やだるさを感じやすくなります。まだ暑い日が続くので、水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。</p> <p>朝日を浴びよう 朝食を食べよう トイレに行こう</p>								
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	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 玉ねぎ 干しいたけ しょうが たけのこ	でんぷん	米油 ごま油			
28 火	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 豚肉 たらすり身			たまねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		643		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ			きゅうり 切り干し大根	砂糖	ごま油			
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦				
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん				
29 水	こまつなとコーンのいためもの	ベーコン		こまつな にんじん	コーン		米油	25.5		
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	さつまいも				
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	まぐろとだいのあげに	まぐろ 大豆		にんじん	枝豆	米粉 でんぷん 砂糖	米油			
30 木	ぶたにくとだいのにももの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	砂糖		617		
	オレンジ				オレンジ					
	平均値								630	
	基準値								630	

## いもをたべよう

秋はいも類がたくさんとれます。いも類には脳や体のエネルギーとなる炭水化物がたくさんふくまれています。さらに、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ふくまれています。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

次のいもはどの部分を食べているでしょうか？

### クイズ 「根」それとも「茎」？



(根中の葉が群) 材料群 表 群 表 ①: 芋

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。



### 秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。

十五夜に、農作物の収穫を祝って月見団子

や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、

平安時代に中国から伝わった風習がもと

になっています。現在の暦では、十五夜の日

は毎年変わり、今年は9月21日です。

・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。