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にしよう

_								大 / T	教育委員会
1_		45.4 =	体をつくん	გ	体の調子	をととのえる	エネルギーに	こなる	エネルギー (kacl)
l H	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
2		 ごはん 牛乳		牛乳			米		(g)
		とりにくのたつたあげ	鶏肉	1 30		しょうが	でんぷん	米油	-
	L	えだまめのしおゆで	Ang P 3			枝豆	C1015110	УКЛЩ	661
	不				かぼちゃ				1
		なつやさいのみそしる	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	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		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		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	592
	金	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	でんぷん		23.7
		278.700	大祠(八) 7四1初(7		12/00/0 146	干ししいたけ	C702570		23.7
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		618
	_	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ		ト゛レッシンク゛	
6	月	(サウザンドレッシング)	,			コーン		, ,	
		+ . IT - (a =)				/			
		きょほう(2こ)				巨峰			20.6
-		 ごはん 牛乳		牛乳			米		
			ナげ ルス	十五			砂糖 米粉		4
l_	ی.	さばのぎんがみやき	さば みそ				沙帽不切		640
'	火	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 こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
		キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			29.6
		クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン			玉ねぎ ズッキーニ		オリーブ油	
8	水				トマト ピーマン	なす にんにく			596
		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		ト・レッシング	
						7.4.7			04.4
		れいとうみかん		4 到		みかん	v +=		24.4
		むぎごはん 牛乳	豚肉 鶏レバー 卵	牛乳		にんにく	米 大麦 砂糖	米油	
		ビビンバ(にくたまごそぼろ) (やさいナムル)	豚肉 馬レハー 卵		ほうれんそう	もやし	砂糖	でま油	4
9	木		みそ		Is Jacob J	しょうが	砂糖	ごま油	619
ľ	.,.	(たれ)	<i>ማ</i>		にんじん ねぎ	干ししいたけ	りた	こよ畑	4
		ワンタンスープ	鶏肉		チンゲンサイ	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
		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		デ±ノバス	豚肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう	でんぷん		633
10	金	ごもくじる				ねぎ しめじ			
		ささみおおばばいにくフライ	ささみ		青じそ	梅肉	パン粉・小麦粉	米油	
		やさいのおひたし		牛乳	こまつな	もやし	砂糖 米		31.6
		ごはん 牛乳		一升		玉ねぎ しめじ			-
	_	ハンバーグのきのこソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			えのきたけ	パン粉 砂糖 でんぷん		627
13	月	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん			26.6
			豆乳 みそ	4 -	12,00,0 142	ごぼう ねぎ			20.0
		むぎごはん 牛乳	V-1	牛乳			米 大麦		_
		さけのしおこうじやき	さけ			TL # 1115-			614
14	火	なまあげのうまに	 鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ 枝豆	砂糖 でんぷん		014
		, see 11, 02, 28, 10	7.6F 1 12.55.7		12.00.0	しょうが	15 mg (1015 110		
		きゅうりとたくあんのあえもの				きゅうり 大根漬け			31.1
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		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	613
15	水	こうやどうふのたまごとじ	鶏肉卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ	砂糖 でんぷん		7 310
		ニノトに ノかり/こみにとし	高野豆腐 かまぼこ			干ししいたけ ねぎ	5-1/A C10/3/10		1
	1	ちぐさあえ			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖		25.4
		LUMI (717-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1			. 5. 0 5. 0		フェファルツ		1
16	1	とりめし(アルファかまい) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	干ししいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖		1
	*	• •	ナルギ		+				636
	小	さばのしおやき	さば	40 M		キルンリー 、	乙小业体	'±	-
		きゅうりとわかめのすのもの	m_ =	わかめ	1-118111	きゅうり コーン	砂糖	ごま	1
	1	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ	ĺ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも	Ĩ	30.5

一つかからゃんヾーン

6日(月)きょほう(大府市産) 16日(木)とりめし(郷土料理)



☆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・きょほう・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にしよう

	体をつく	体をつくる		体の調子をととのえる		大府市エネルギーになる	
献立名	 1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kacl) たんぱく質 (g)
サント・イッチロールハ゜ン 牛乳		牛乳			パン		(g)
ウインナーのケチャップソースかけ(2ほん)	ウインナー				砂糖 でんぷん		685
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		ト・レッシング	_ 000
とうにゅうのコーンスープ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン			27.2
ごはん 牛乳		牛乳			米		
さといもコロッケ	鶏肉				さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	688
	州 豆腐 かまほこ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ			
		4.50					23.3
むきこはん 牛乳		午乳			米 大麦		602
マーボーどうふ	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	
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			655
とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	でんぷん		1
に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
代休日		J	あつ ひ・		9	<u>a</u> O	TOILET
	り、眠気やだるさを感 すいぶん ほきゅう 水分補 給 をしっかり			続くので			TOILET P T T T T T T T T T T T T
ごはん 牛乳	り、眠気やだるさを感動が必要を表現している。 水分補給 をしっかりの			続くので	*		TOILET
ごはん 牛乳 はっぽうさい		と行い、無理を		続くので しょう。 // はくさい 玉ねぎ 干ししいたけ	* The children is a second of	米油ごま油	ช [*] ๋▲
	水分補給をしっかりの豚肉 うずら卵	と行い、無理を	しないようにしま	続くので しょう。 // はくさい 玉ねぎ			ช [*] •ั๋•
はっぽうさい	RR内 3ずら卵 いか えび 下内 鶏肉 豚肉	と行い、無理を	しないようにしま	続くので しょう。 // はくさい 玉ねぎ 干ししいたけ しょうが たけのこ	でんぷん でんぷん パン粉		643 30.0
はっぽうさい しゅうまい(2こ)	水分補給をしっかり。 豚肉 うずら卵 いか えび 豚肉 鶏肉 豚肉 たらすり身	と行い、無理を	しないようにしま	続くので しょう。 はくさい 玉ねぎ 干ししいたけ しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり	でんぷん でんぷん パン粉 小麦粉	米油ごま油	1 643
はっぽうさい しゅうまい(2こ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ むぎごはん 牛乳 いわしのうめに	水分補給をしっかり。 豚肉 うずら卵 いか えび 豚肉 鶏肉 豚肉 たらすり身	と行い、無理を 牛乳	しないようにしま	続くので しょう。 はくさい 玉ねぎ 干ししいたけ しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり	でんぷん でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 米 大麦	米油ごま油	1 643
はっぽうさい しゅうまい(2こ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ むぎごはん 牛乳 いわしのうめに	* Nの	と行い、無理を 牛乳	しないようにしま にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ 干ししいたけ しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり 切り干し大根	でんぷん でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	米油ごま油	643 30.0
はっぽうさい しゅうまい(2こ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ むぎごはん 牛乳	* No. () () () () () () () () () (と行い、無理を 牛乳	しないようにしま にんじん チンゲンサイ 赤じそ	はくさい 玉ねぎ 干ししいたけ しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり 切り干し大根	でんぷん でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 米 大麦	米油 ごま油	643 30.0 606
はっぽうさい しゅうまい(2こ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ むぎごはん 牛乳 いわしのうめに こまつなとコーンのいためもの	TURNAL E 2007 水分補給をしっかり	と行い、無理を 牛乳	しないようにしま にんじん チンゲンサイ 赤じそ こまつな にんじん	だい まねぎ 干ししいたけ しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり 切り干し大根 梅肉 コーン だいこん ごぼう	でんぷん でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 米 大麦 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	643 30.0
はっぽうさい しゅうまい(2こ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ むぎごはん 牛乳 いわしのうめに こまつなとコーンのいためもの さつまじる	TURNAL E 2007 水分補給をしっかり	と行い、無理を 牛乳 牛乳	しないようにしま にんじん チンゲンサイ 赤じそ こまつな にんじん にんじん ねぎ	だい まねぎ 干ししいたけ しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり 切り干し大根 梅肉 コーン だいこん ごぼう	でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 米 大麦 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	643 30.0 606 25.5
はっぽうさい しゅうまい(2こ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ むぎごはん 牛乳 いわしのうめに こまつなとコーンのいためもの さつまじる ごはん 牛乳	* No. (と行い、無理を 牛乳 牛乳	しないようにしま にんじん チンゲンサイ 赤じそ こまつな にんじん にんじん ねぎ	だくさい 玉ねぎ 干ししいたけ しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり 切り干し大根 梅肉 コーン だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	でんぷん でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 米 大麦 砂糖 でんぷん さつまいも 米	**油 ごま油 ***油 ***油 ***	643 30.0 606 25.5
はっぽうさい しゅうまい(2こ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ むぎごはん 牛乳 いわしのうめに こまつなとコーンのいためもの さつまじる ごはん 牛乳 まぐろとだいずのあげに	TANA	と行い、無理を 牛乳 牛乳	しないようにしま にんじん チンゲンサイ 赤じそ こまつな にんじん にんじん ねぎ	だいこん にゃく 枝豆	でんぷん でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 米 大麦 砂糖 でんぷん さつまいも 米	**油 ごま油 ***油 ***油 ***	643 30.0 606
	ツナサラダ (こうみじおドレッシング) とうにゅうのコーンスープ ごはん 牛乳 さといもコロッケ キャベツのおかかあえ かきたまじる つきみだんご むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ はるさめとひじきのちゅうかあえ なし しらたまうどん 牛乳 カレーじる とりにくのてりやき こまつなのじゃこあえ	ツナサラダ (こうみじおドレッシング) とうにゅうのコーンスープ ごはん 牛乳 さといもコロッケ 鶏肉 キャベツのおかかあえ かつおぶし 卵 豆腐 かまぼこ のきみだんご むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ はるさめとひじきのちゅうかあえ なし しらたまうどん 牛乳 カレーじる とりにくのてりやき こまつなのじゃこあえ 東山ふれあいフェスタ 東山ふれあいフェスタ グース・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン	ツナサラダ (こうみじおドレッシング) ツナ とうにゅうのコーンスープ ごはん 牛乳 ベーコン 豆乳 さといもコロッケ 鶏肉 キャベツのおかかあえ かきたまじる つきみだんご むぎごはん 牛乳 卵 豆腐 かまぼこ 中乳 マーボーどうふ 豚肉 鶏レバー豆腐 みそ はるさめとひじきのちゅうかあえ なし しらたまうどん 牛乳 ささみ ひじき なし しらたまうどん 牛乳 牛乳 カレーじる とりにくのてりやき こまつなのじゃこあえ 鶏肉 こまつなのじゃこあえ しらす干し	ツナサラダ (こうみじおドレッシング) ツナ にんじん パセリ とうにゅうのコーンスープ ごはん 牛乳 キ乳 牛乳 さといもコロッケ 鶏肉 キャベツのおかかあえ かきたまじる つきみだんご むぎごはん 牛乳 かっおぶし 卵 豆腐 かまぼこ にんじん ねぎ マーボーどうふ 豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ にんじん ねぎ はるさめとひじきのちゅうかあえ なし しらたまうどん 牛乳 ささみ かとひじき いじき テンゲンサイ なし しらたまうどん 牛乳 牛乳 キ乳 カレーじる とりにくのてりやき こまつなのじゃこあえ 鶏肉 にんじん おき こまつなのじゃこあえ しらす干し こまつな にんじん	ツナサラダ (こうみじおドレッシング) ツナ キャベッ きゅうり とうにゅうのコーンスープ ごはん 牛乳 ベーコン 豆乳 にんじん パセリ 玉ねぎ コーン ごはん 牛乳 牛乳 さといもコロッケ 鶏肉 キャベツのおかかあえ かきたまじる つきみだんご むぎごはん 牛乳 かつおぶし 卵 豆腐 かまぼこ にんじん ねぎ 玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ できずごはん 牛乳 牛乳 マーボーどうふ 原肉 鶏レバー 豆腐 みそ にんじん ねぎ こよわぎ ねぎ しょうが はるさめとひじきのちゅうかあえ なし しらたまうどん 牛乳 ささみ ひじき にんじん おぎ 玉ねぎ ねぎ しょうが カレーじる とりにくのてりやき こまつなのじゃこあえ 鶏肉 にんじん ねぎ 玉ねぎ ねぎ しょうが 1日をたっ気にくタートさせるには・・・ 朝日を	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 キャベツ きゅうり とうにゆうのコーンスープ ごはん 牛乳 牛乳 米 さといも 砂糖 バン粉 小麦粉 キャベツのおかかあえ かきたまじる かつおぶし かきたまじる キャベツ コーン 砂糖 かきかだんご かきがにはん 牛乳 砂糖 でんぶん 米粉 砂糖 でんぶん マーボーどうふ 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 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 なし しらたまうどん 牛乳 ささみ チンゲンサイ ロじき デンゲンサイ にんじん ねぎ 玉ねぎ ねぎ しょうが しょうが はるさめ 砂糖 とりにくのてりやき こまつなのじゃこあえ 鶏肉 にんじん ねぎ 玉ねぎ ねぎ しょうが しょうが でんぷん 1日をデジにへぶつトさせるには… 新日を浴びよう 朝食 を食	ツナサラダ (こみじおドレッシング) ツナ キャベツ きゅうり ドレッシグ とうにゅうのコーンスープ ベーコン 豆乳 にんじん パセリ 玉ねぎ コーン 米 ごはん 牛乳 牛乳 米 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 かきたまじる 卵 豆腐 かまぼこ つきみだんご サラきみだんご ヤ乳 にんじん ねぎ おぎ 玉ねぎ でんぷん 米粉 砂糖 でんぷん セラ・インドンサイ コーン はるさめ 砂糖 でんぷん ボ 大麦 マーボーどうふ 原肉 鶏レバー 豆腐 みそ にんじん ねぎ これぎ ねぎ しょうが なし しらたまうどん 牛乳 カレーじる トナッゲンサイ なし なし ちどん 本乳 かしーじる 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 にんじん ねぎ 玉ねぎ ねぎ しょうが でんぷん 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 でんぷん か糖 ごま油

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。

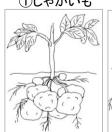


630 26.0

が 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」? ②さつまいも ①じゃがいも ③さといも ④やまいも









あき ぎょうじ ひと っきみ 秋の行事の一つに「お月見」があります。

じゅうごゃ のうさくもつ しゅうかく いわ つきみだんご十 五夜に、農作物の収穫を祝つて月見団子

きと そな つき なが や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、

へいあんじだい ちゅうごく つた ふうしゅう 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。