

# 10月 小学校給食献立表



目標

好き嫌いをなく食べよう

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1金	ごはん 牛乳		牛乳			米		658
	けんちんしのだのあまみそかけ	豆腐 油揚げ みそ たらすり身	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん	油	
	じゃがいものそぼろに	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
4月	ごはん 牛乳		牛乳			米		565
	レバーいつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	米粉パン粉 砂糖 でんぷん	油	
	やさいのおかかあえ	ちくわ かつお節		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	砂糖		
	さわにわん	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
5火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		602
	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		
	パンバンジーサラダ (こうみちゅうかドレッシング)	ささみ			きゅうり もやし コーン		ドレッシング	
	にいたかなし				新高なし			
6水	ごはん 牛乳		牛乳			米		624
	ぶりのみかわみりんやき	ぶり				砂糖		
	れんこんチップス				れんこん		米油	
	とりだんごじる	チキンボール 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
7木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		577
	ツナいりたまごやき	卵 ツナ		こまつな にんじん		でんぷん	米油	
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
	さといもみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ねぎ えのきたけ	さといも		
8金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		627
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なた		にんじん ねぎ	はくさい たけのこ もやし ねぎ			
	はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	油 米油	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油 ごま	
	アーモンドこざかな		かたくちいわし			砂糖 でんぷん	アーモンド	
11月	ごはん 牛乳		牛乳			米		571
	さけのしょうゆこうじやき	さけ						
	ひじきのいために	鶏肉	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ			
12火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		626
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	まめまめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ツナ			キャベツ コーン		ごまドレッシング	
	みかん				みかん			
13水	ごはん 牛乳		牛乳			米		577
	いわしのかばやき	いわし				砂糖 でんぷん	米油	
	はくさいのこうのものあえ				はくさい 大根漬け		ごま	
	のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	さといも でんぷん		
14木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		614
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	はっぼうさい	豚肉 うずら卵 えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ 干しいたけ	でんぷん	米油 ごま油	
	もやしのナムル			にんじん	たけのこ しょうが もやし	砂糖	ごま油	
15金	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		658
	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		
	きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉 いか はんぺん かつお節	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが 切り干し大根	やきそばめん	米油	
	アップルポンチ				もも缶 みかん缶 パイナップル缶 アップルジュース			

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

さつまいも・さといも・キャベツ・こまつな・だいこん・ねぎ・  
切り干し大根・チンゲンサイ・ほうれんそう・れんこん・みかん・新高なし

うらへつづきます

あき みかく あじ  
秋の味覚を味わおう



# 10月 小学校給食献立表



目標

好き嫌いをなく食べよう

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18月	あきのかごはん (アルファかまい) 牛乳	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px; display: inline-block;">                     十三夜(栗名月)に ちなんだ献立です！                 </div> 鶏肉 牛乳 いわし	鶏肉	にんじん	しめじ	アルファ化米 アルファ化もち米	栗	571
	いわしのしょうがに		しょうが	砂糖	でんぷん			
	キャベツのゆかりあえ		赤しそ	キャベツ				
	けんちんじる		鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ	だいこん ねぎ	さといも		24.5
19火	ごこごはん 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		608
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
	すきやきふうに	豚肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい こんにやく 干しいたけ ねぎ	砂糖		
	じゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
20水	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ひじきのごまずあえ	ささみ	ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま	
	かき				かき			
21木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		635
	さばのしおこうじやき	さば						
	きりぼしだいこんとさといものにももの			にんじん さやいんげん	切り干し大根	さといも 砂糖		
	みだくさんじる	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ はくさい なめこ	でんぷん		
22金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		637
	ごもくじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
	エリンギのかきあげ				エリンギ 玉ねぎ ごぼう 枝豆	ながいも 小麦粉	米油	
	やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	キャベツ			
25月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		586
	サーモンフライのレモンソースかけ	さけ			レモン果汁	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	米油	
	あおなのナムル			こまつな	もやし	砂糖	ごま ごま油	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 玉ねぎ	ワンタン皮 でんぷん		
26火	ごはん 牛乳		牛乳			米		658
	ハンバーグのおろしソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ だいこん	パン粉 砂糖 でんぷん		
	やさいとツナのあえもの	ツナ		にんじん	キャベツ	砂糖		
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	しめじ はくさい ねぎ こんにやく	さつまいも		
27水	ごはん 牛乳		牛乳			米		686
	さばのはちょうみそに	さば みそ				砂糖		
	ごもくきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	砂糖	ごま油	
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん こまつな	だいこん 玉ねぎ えのきたけ			
	おにまんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		
28木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		700
	とりにくのハーブやき	鶏肉						
	れんこんサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			れんこん キャベツ コーン 枝豆		ドレッシング	
	パンブキンポータージュ	ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	小麦粉	バター	
29金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		611
	ビビンバ(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	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん なら ねぎ	玉ねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
ヨーグルト		ヨーグルト					28.4	

「少しだけ」のはずなのに…  
あなたが残した給食。全校分にならんと!



食べる努力をしてみよう



5日(火) にいたかなし (大府市産)  
22日(金) きしめん (郷土料理)  
27日(水) おにまんじゅう (郷土料理)

平均値 619  
基準値 630  
26.0



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

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。



・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。