１０月　小学校給食献立表

目標

好き嫌いなく食べよう

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）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質（g）
3	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		595
		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		
		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	砂糖	ごま油　ごま	
		にいたかなし				新高なし			26.7
4	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		562
		とりにくのしおこうじやき	鶏肉						
		いそかあえ（きざみのり）		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
		さわにわん	豚肉　豆腐		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ	でんぷん		26.3
5	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		656
		さけフライのレモンソースかけ	さけ			レモン果汁	砂糖　パン粉　小麦粉 でんぷん	米油	
		さつまいものバターしょうゆふうみ				枝豆	さつまいも　砂糖	ごま　バター	
		ぶたじる	豚肉　油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう ねぎ　こんにゃく			25.8
6	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		600
		ツナいりたまごやき	卵　ツナ		ねぎ	ねぎ	でんぷん　砂糖		
		キャベツとなまあげのいためもの	豚肉　生揚げ			キャベツ	砂糖　でんぷん	米油	
		たまふじる	油揚げ　かまぼこ		にんじん	はくさい　だいこん えのきたけ	ふ		27.2
7	金	あきのかごはん （アルファかまい）　牛乳	十三夜（栗名月）に ちなんだ献立です！	牛乳	にんじん	しめじ　干ししいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米	栗	565
		いわしのうめに	鶏肉 油揚げ いわし		赤じそ		でんぷん　砂糖		
		はくさいのしおこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい			
		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			26.2
11	火	こがたロールパン　牛乳		牛乳			パン		628
		あいちけんさんしょくざいいりにくだんご （1．2ねん1こ、3ねん～2こ）	鶏肉　豚肉　大豆		にんじん	玉ねぎ　れんこん 干ししいたけ	でんぷん　砂糖	油	
		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	
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		もも缶　みかん缶 パイン缶			28.9
12	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		620
		そうだかつおのおかかに	かつお				砂糖　でんぷん		
		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		
		キャベツのごまあえ	ささみ			キャベツ　もやし	砂糖	ごま	29.2
13	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		636
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		ツナサラダ （わふうドレッシング）	ツナ			キャベツ　きゅうり コーン		ドレッシング	
		ひとくちチーズ（2こ）		チーズ					24.0
14	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		640
		さばのこうみやき	さば			にんにく　しょうが	でんぷん		
		ひじきとれんこんのいために	鶏肉	ひじき	にんじん	れんこん　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			26.9
17	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		581
		まぐろとだいずのあげに	まぐろ　大豆				砂糖　でんぷん　米粉	米油	
		じゃこあえ		しらす干し	こまつな　にんじん	キャベツ	砂糖		
		けんちんじる	鶏肉　豆腐		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう　ねぎ	さといも		27.2
18	火	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		558
		ちゃんぽんめん	豚肉　いか　なると		にんじん　ねぎ	はくさい　たけのこ 干ししいたけ ねぎ　しょうが			
		バンバンジーサラダ （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	
		りんご				りんご			27.1

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

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

3日（月）
　にいたかなし（大府市産）
19日（水）
　おにまんじゅう（郷土料理）

おぶちゃん
マーク

うらへつづきます

１０月　小学校給食献立表



目標

好き嫌いなく食べよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体をつくる 1群	体をつくる 2群	体の調子を整える 3群	体の調子を整える 4群	エネルギーになる 5群	エネルギーになる 6群	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
19	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		662
		にじますのかんろに	にじます				砂糖		
		こうのものあえ				はくさい 千切り大根漬			
		さといものみそしる	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	ねぎ　えのきたけ	さといも		
		おにまんじゅう					さつまいも　米粉　砂糖		23.0
20	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		625
		はるまき	豚肉		にんじん　にら	キャベツ　もやし エリンギ	でんぷん　小麦粉 砂糖	米油　油	
		チンゲンサイとツナのちゅうかあえ	ツナ		チンゲンサイ	キャベツ　コーン	砂糖	ごま油　ごま	
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん　にら ねぎ	玉ねぎ　はくさい ねぎ　干ししいたけ	ビーフン		20.9
21	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		591
		レバーいりしろごまつくね （1．2ねん1こ、3ねん～2こ）	鶏肉　鶏レバー　豚肉			玉ねぎ	パン粉　でんぷん　砂糖	ごま　油	
		さといもときりぼしだいこんのふくめに	油揚げ		さやいんげん	切り干し大根	さといも　砂糖	米油	
		かきたまじる	卵　豆腐　かまぼこ		にんじん　こまつな	玉ねぎ	でんぷん		23.4
24	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		609
		さばのぎんがみやき	さば　みそ				砂糖　米粉		
		ぶたにくとだいこんのにもの	豚肉　はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん　こんにゃく	砂糖		
		かき				かき			27.1
25	火	くろロールパン　牛乳		牛乳			パン		691
		チキンたつた	鶏肉			しょうが	砂糖　でんぷん　小麦粉	油	
		こんさいサラダ （イタリアンドレッシング）	ツナ			ごぼう　れんこん キャベツ　コーン		ドレッシング	
		パンプキンポタージュ とうにゅうじたて	ベーコン 豆乳		にんじん　かぼちゃ　パセリ	玉ねぎ	でんぷん		
		こくとう					砂糖		28.1
26	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		585
		やきししゃも （1．2ねん1ひ、3ねん～2ひ）		ししゃも					
		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　しめじ こんにゃく　ねぎ	砂糖	米油	
		こまつなのおひたし	ささみ		こまつな　にんじん	キャベツ	砂糖		30.8
27	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		632
		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	
		（やさいナムル）			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					26.9
28	金	ごこくごはん　牛乳		牛乳			米　大麦　発芽玄米 黒米　もちきび　赤米		636
		ハンバーグのおろしソースかけ	豚肉　鶏肉			だいこん　玉ねぎ	砂糖　でんぷん		
		ひじきのごまずあえ	ツナ	ひじき	にんじん　こまつな	キャベツ　コーン	はるさめ　砂糖	ごま	
		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　こんにゃく	さつまいも		26.6
31	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		633
		いわしのかばやき	いわし				砂糖　でんぷん	米油	
		かんとうに	うずら卵　はんぺん 生揚げ		にんじん	だいこん　こんにゃく	さといも　砂糖		
		キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			25.3

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
平均値	615	26.4
基準値	630	26.0

19日（水）ににじますの甘露煮、25日（火）に黒糖を使用します。
これは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により影響を受けた生産者を支援するため、学校給食へ無償提供されたものです。



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。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。

あなたはできている？
たしかめてね。

ごちそうさまの前に…



・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、各学校へお問い合わせください。