

# 11月 小学校給食献立表



目標

食べ物に感謝して食べよう

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 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		635	
	とりにくのてりやき	鶏肉				砂糖 でんぷん			
2 水	さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	27.8	
	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				
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		594	
	さけのしおこうじやき	さけ				砂糖	米油		
7 月	ひじきとだいずのいために	大豆 ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	29.1	
	けんちんじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも			
4 金	がまごおりみかんプチゼリー				みかん	砂糖		583	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦			
7 月	はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	油 米油	17.6	
	わかめのちゅうかサラダ		わかめ		キャベツ コーン	砂糖	ごま油		
7 月	はくさいとにらのスープ	鶏肉		にら にんじん	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	でんぷん		638	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦			
8 火	さばのはちょうみそに	さば みそ				砂糖		27.7	
	うのはなのいりに	おから ちくわ		にんじん	コーン 枝豆	砂糖	米油 ごま油		
8 火	のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ 干しいたけ	さといも でんぷん		648	
	みかん				みかん				
8 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		24.6	
	ウイナーのケチャップソースかけ(2ぼん)	ウイナー				砂糖 でんぷん			
9 水	キャベツソテー				キャベツ		米油	606	
	さつまいものとうにゅうシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ エリンギ	さつまいも 小麦粉	豆乳マーガリン		
9 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		24.9	
	けんちんしのだのわふうあんかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油		
10 木	れんこんのきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油	635	
	みだくさんじる	鶏肉 みそ		こまつな ねぎ	だいこん ねぎ えのきたけ	さといも でんぷん			
10 木	ロウカットげんまいごはん 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		22.0	
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも			
11 金	まめまめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆 ツナ			枝豆 キャベツ コーン		ごまドレッシング	641	
	りんご				りんご				
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		28.8	
	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			
14 月	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		589	
	もやしのナムル				もやし きゅうり	砂糖	ごま油		
14 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		24.9	
	レバーいりつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖	油		
15 火	ツナとやさいのごまあえ	ツナ		こまつな	切り干し大根	砂糖	ごま	25.3	
	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			
15 火	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		585	
	きのこあんかけじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	なめこ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん			
16 水	ちくわのいそべあげ (1~3ねん1こ、4ねん~2こ)	ちくわ	あおのり			小麦粉 米粉	米油	572	
	じゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	もやし	砂糖			
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		22.9	
	とんてきふういため	豚肉			玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	砂糖	米油		
17 木	はるさめとひじきのちゅうかあえ	ツナ	ひじき	にんじん	きゅうり コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	666	
	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			
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		30.4	
	やささばのおろしソースかけ	さば			だいこん	砂糖 でんぷん			
17 木	こうやどうふとえびのうまに	鶏肉 えび 高野豆腐 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆	砂糖 でんぷん			
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖			

# 11月 小学校給食献立表



目標

食べ物に感謝して食べよう

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金	【あいちのあきをあじわうがっこうきゅうしょくのひ】								
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		679	
	とりにくとれんこんのあまから	鶏肉			れんこん 枝豆	でんぷん 砂糖	米油		
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ				
	はっしょうみそのあかだし	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん ねぎ	さといも			
ういろ					砂糖 米粉 でんぷん		25.4		
21月	ごはん 牛乳	お米は「愛ひとつぶ」です。		牛乳		米		629	
	ハンバーグのわふうきのソースかけ	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			
	きりぼしだいこんとさといものふくめに			にんじん さやいんげん	切り干し大根	さといも 砂糖			
	とうふとゆばのすまじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	はくさい 玉ねぎ ねぎ				25.8
22火	牛乳		牛乳					553	
	きなこあげパン(こがたロールパン)	きな粉				パン 砂糖	米油		
	はくさいとかぶのポトフ	ウインナー		にんじん	かぶ 玉ねぎ はくさい コーン				
24木	ごはん 牛乳		牛乳			米		608	
	やきしゃも(1~3ねん1び、4ねん~2び)		ししゃも						
	みそおでん	生揚げ はんぺん ずら卵 みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも 砂糖			
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖			28.4
25金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		623	
	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		
	ブロッコリーのアーモンドあえ			ブロッコリー		砂糖	アーモンド		
	よしのじる	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ	さといも でんぷん			25.5
28月	きのこのたきこみごはん(アルファかまい) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しめじ 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化米もち米		604	
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん			
	はくさいのゆかりあえ			赤じそ	はくさい もやし				
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	でんぷん			
	ヨーグルト		ヨーグルト						27.0
29火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		678	
	ミートソース	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぷん			
	さつまいもコロッケ					さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油		
	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		26.5
30水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		667	
	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 ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん			
	キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油		
	みかん				みかん				29.0

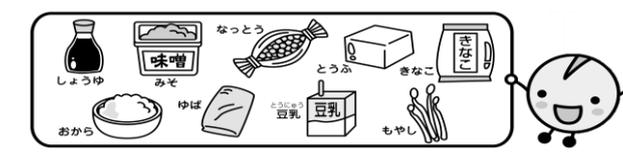
大豆には、良質なたんぱく質が含まれ「畑の肉」と呼ばれています。また、無機質・ビタミン・食物せんいなど、多くの栄養素が含まれており、加工することで、それらの栄養素がより消化吸収されやすくなります。大豆が変身すると様々な大豆製品になります。給食でどんな大豆製品が出ているか探してみてくださいね。

＜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・きゅうり  
こまつな・だいこん・切り干し大根・チンゲンサイ  
にんじん・はくさい・ブロッコリー・ほうれんそう  
かぶ・ねぎ・れんこん・みかん

18日(金) ういろ(郷土料理)  
24日(木) みそおでん(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。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。

平均値	622
	25.8
基準値	630
	26.0



～愛ひとつぶ～  
「愛ひとつぶ」は愛知県で作られた米の品種で、甘くてもっちりとした食感が特徴です。21日に出るのでいつも食べるお米と比べてみてくださいね。

・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。