

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
3 月	代 休							
4 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		562
	とりにくのおこうじやき	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	鶏肉 牛乳 油揚げ いわし	牛乳	にんじん	しめじ 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米	栗	565
	いわしのうめに			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
	あいちけんさんしよざいいり 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	29.1
13 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		643
	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
	まぐろとだいたいのあげに	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		568
	ちゃんぽんめん	豚肉 いか なんと		にんじん ねぎ	はくさい たけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが			
	パンパンジーサラダ (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			27.2
19 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		662
	やきししゃも (1. 2ねん1び、3ねん〜2び)		ししゃも					
	こうものあえ				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		23.0
	おにまんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		

<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

19日(水)
おにまんじゅう(郷土料理)



おぶちゃん
マーク
うらべつつきます

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		体の調子を整える		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)
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 干しいたけ	ビーフン		20.9
21 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		639
	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	
	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		25.2
24 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		621
	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			27.2
25 火	くろロールパン	牛乳	牛乳			パン		694
	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		586
	にじますのかんろに		にじます			砂糖		
	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		30.9
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		26.7
31 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		634
	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

25日(火)に黒糖、26日(水)ににじますの甘露煮を使用します。
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。



平均値	619
	26.6
基準値	630
	26.0

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。