

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		639
	とりにくのてりやき	鶏肉						
	さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
	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			27.7
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		573
	さけのしおこうじやき	さけ						
	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	
	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		29.1
4 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		583
	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 でんぶん	油 米油	
	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	
	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	でんぶん		17.6
7 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		638
	さばのはちょうみそに	さば みそ				砂糖		
	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	
	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 でんぶん		
	みかん				みかん			27.7
8 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		648
	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 でんぶん		
	キャベツソテー				キャベツ		米油	
	さつまいも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	24.5
9 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		607
	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 でんぶん	油	
	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	
	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 でんぶん		24.9
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		650
	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 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	
	りんご				りんご			22.0
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		637
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		
	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 でんぶん		
	もやしのナムル				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	28.4
14 月	代 休							
15 火	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		581
	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	でんぶん		
	ちくわのいそべあげ (1. 2ねん1こ、3ねん～2こ)	ちくわ	あおのり			小麦粉	米油	
	じゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	もやし	砂糖		25.1
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		575
	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	
	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	
	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		22.9
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		666
	やきさばのおろしソースかけ	さば			だいこん	砂糖 でんぶん		
	こうや豆腐とえびのうまに	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 でんぶん		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		30.4

うらへつづきます

11月 小学校給食献立表



目標

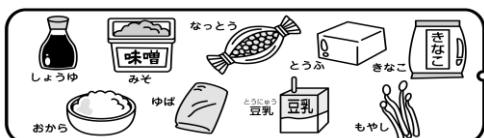
食べ物に感謝して食べよう

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)
		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 ういろ	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		
					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		630
	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しじる	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					558
	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			
	チキンとれんこんのサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ			れんこん キャベツ		ドレッシング	
								21.7
24 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		608
	やきししゃも(1.2ねん1び、3ねん～2び)		ししゃも					
	みそおでん	生揚げ はんぺん うずら卵 みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	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		
								28.3
25 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		624
	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		
								25.7
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		621
	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					
								27.3
29 火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		687
	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	
								26.4
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・大豆製品を食べよう～

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。



おぶちゃん
マーク

<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。



～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てるお米と比べてみてくださいね。