

# 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木	ごはん 牛乳		牛乳			米		641
	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		
	のっぺいじ	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ	さといも でんぷん		
	つきみだんご					米粉 砂糖 でんぷん		
2金	ごはん 牛乳		牛乳			米		601
	さばのぎんがみやき	みそ さば				砂糖 米粉		
	ぶたにくとたいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		
	にいたかなし				新高なし			
5月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		607
	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		
	はるさめとひじきのちゅうかあえ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
	りんご				りんご			
6火	ごはん 牛乳		牛乳			米		573
	おからいりたまごやき	卵 ささみ おから			玉ねぎ	でんぷん	米油	
	やさいのツナあえ	ツナ		こまつな	キャベツ コーン	砂糖		
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ねぎ 干しいたけ ごぼう	でんぷん		
7水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		662
	さけフライのレモンソースかけ	さけ			レモン果汁	パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	米油	
	さつまいものバターしょうゆがらめ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま バター	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく			
8木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		619
	ごぼういりつくね(2こ)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	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 かつおぶし	青のり	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 バイン缶			
9金	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	さんまのしおやき	さんま						
	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		
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			
12月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		637
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ツナサラダ (やさいドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	かき				かき			
13火	ごはん 牛乳		牛乳			米		636
	さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖 でんぷん		
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん	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 大根 ごぼう ねぎ			
14水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		641
	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	
	きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん			切り干し大根 枝豆	さといも 砂糖	米油	
	かきたまじる	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ	でんぷん		
15木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		579
	はっぼうめん	豚肉 えび いか うずら卵		にんじん ねぎ	はくさい たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが	でんぷん		
	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			
16金	ごはん 牛乳		牛乳			米		703
	みつばのしょうじんあげ			にんじん みつば	玉ねぎ エリンギ	ながいも 小麦粉	米油	
	しらすとあいちやさいのサラダ (ごうみじおドレッシング)		しらす干し	チンゲンサイ	れんこん		ドレッシング ごま	
	はっちょうみそのあかだし	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	大根 ねぎ			
	おにまんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		
19月	ごはん 牛乳		牛乳			米		560
	さけのしょうゆこうじやき	さけ						
	やさいのおひたし			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖		
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	さといも		

# 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

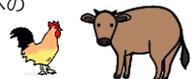
日曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
20火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		564	
	ぶたにくとやさいのキムチいため	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ もやし キムチ漬け しょうが	砂糖	ごま油		
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	ワンタン皮 でんぷん			
	みかん				みかん				24.5
21水	ごはん 牛乳		牛乳			米		670	
	さんまのかばやき	さんま			しょうが	米粉 でんぷん 砂糖	米油		
	かんとうに	うずら卵 はんぺん 生揚げ	こんぶ	にんじん	大根 こんにやく	さといも 砂糖			
	やさいのごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		25.9
22木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		689	
	とりにくのハーブやき	鶏肉			にんにく		オリーブ油		
	こんさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		にんじん 水菜	ごぼう れんこん キャベツ		ドレッシング		
	パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	バター		26.5
23金	あきのかごはん(アルファかまい) 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	しめじ	アルファ一化米 アルファ化もち米	栗	608	
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん			
	キャベツのしおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ				
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖			26.5
26月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		612	
	ビビンバ(にくたまごそぼろ) (やさいなムル)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油		
	(たれ)	みそ		ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油		
	ビーフンじる	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			
	ヨーグルト		ヨーグルト						28.4
	ごはん 牛乳		牛乳			米			
27火	ししゃもフライのなんぼんづけ (1・2ねん 1び 3ねん~ 2び)		ししゃも	ねぎ	ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	673	
	すきやきふうに	牛肉 かまぼこ 豆腐	にんじん ねぎ		はくさい えのきたけ こんにやく ねぎ	砂糖			
	こうものあえ				キャベツ 大根漬				28.9
28水	ごこごごはん 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		678	
	ハンバーグのおろしソースかけ	豚肉 牛肉 鶏肉			玉ねぎ 大根	でんぷん パン粉 砂糖			
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ	砂糖			
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ ねぎ こんにやく	さつまいも			26.5
29木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		562	
	ごもくらーめんじる	豚肉 なた		にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ もやし ねぎ				
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉			
	チンゲンサイとエリンギの にんにくいため			チンゲンサイ	コーン エリンギ にんにく		米油		26.2
30金	ごはん 牛乳		牛乳			米		617	
	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			
	ごもきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにやく	砂糖	ごま油		
	みかん				みかん				24.5

平均値	625
	26.6
基準値	630
	26.0

### おぶちゃんマーク 愛知県の郷土料理・地場産物 使用日

2日(金) にいたかなし  
16日(金) おにまんじゅう  
「あいちのみかくをあじわう  
がっこうきゅうしょくの日」

27日(火) 愛知県産牛肉、30日(金) 名古屋コーチン肉を使用します。  
これは、新型コロナウイルス感染症の発生による食材への影響により、畜産農家等を支援するため、愛知県が学校給食へ無償提供するものです。



### ☆秋の味覚を味わおう☆

秋は、たくさんのおいしい食べものが旬をむかえます。旬とはその食べものがたくさんとれて、おいしい時期のことです。

さつまいも、かき、くり、さんま、きのこなど秋の味覚を味わって、元気な体をつくりましょう。



#### <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・大根・切干し大根・ねぎ・きゅうり・水菜・ほうれん草・たけのこ・チンゲンサイ・パセリ・みつば・れんこん・みかん・新高なし

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。