

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) たんばく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米		619
	さばのはちょうみそに	さば みそ				砂糖		
	ひじきのいために	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	さわにわん	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ だいこん	でんぷん		30.1
4水	ごはん 牛乳		牛乳			米		626
	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			27.6
5木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		612
	きのこあんかけじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	なめこ えのきたけ しめじ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
	わかさぎフリッター(2こ)		わかさぎ オキアミ			小麦粉 でんぷん	米油 油	
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖		27.8
6金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		608
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	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	
	にらたまじる	卵 豆腐		にら にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
9月	ヨーグルト		ヨーグルト					24.2
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		605
	さんまのたつたあげ	さんま				でんぷん	米油	
	さといもと きりぼしだいこんのふくめに			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	玉ねぎ ねぎ えのきたけ			23.4
10火	ごはん 牛乳		牛乳			米		634
	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	
	れんこんのきんぴら	はんぺん		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 生揚げ みそ		ねぎ	だいこん ねぎ えのきたけ	さといも でんぷん		24.1
11水	げんまいごはん 牛乳		牛乳			米 玄米		637
	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 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 ツナ			枝豆 キャベツ コーン		ごまドレッシング	
	みかん				みかん			21.8
12木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		692
	ハンバーグのきのこソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			しめじ エリンギ 玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉		
	はくさいとかぶのポトフ	フランクフルト		にんじん	かぶ 玉ねぎ はくさい コーン			
	アップルポンチ				黄桃缶 みかん缶 パイン缶 アップルジュース			25.2
13金	ごはん 牛乳		牛乳			米		699
	にらまんじゅう (1・2ねん1こ 3ねん〜2こ)	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ たけのこ	でんぷん 小麦粉	油	
	なまあげのちゅうかに	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん		
	ひじきとはるさめのごますあえ	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	ごま油 ごま	24.5
16月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		652
	けんちんしのだのあまみそかけ	豆腐 油揚げ たらすり身 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん	油	
	とりにくとだいこんのもの	鶏肉 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		
	じゃこあえ		しらす干し	ほうれんそう	もやし キャベツ	砂糖		26.2
17火	ごはん 牛乳		牛乳			米		643
	やきさばのおろしだれかけ	さば			だいこん	砂糖 でんぷん		
	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	
	のっぺいじる	鶏肉		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ 干しいたけ	さといも でんぷん		25.6

うらへつづきます

11月 小学校給食献立表

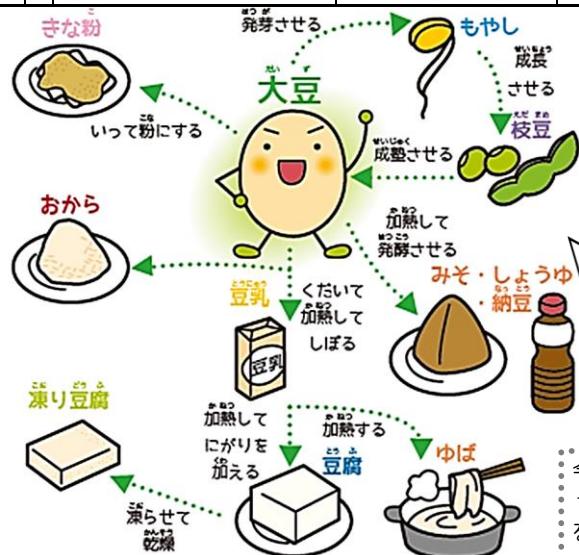


目標

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18 水	あいちのこめこいりパン 牛乳		牛乳			米粉入りパン		604
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	豆乳マーガリン	
	ツナサラダ (やさしいドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	りんご				りんご			26.3
19 木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		626
	みそラーメンじる	豚肉 みそ		ねぎ	玉ねぎ たけのこ はくさい ねぎ しょうが		ごま油	
	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 ごま油	
	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	27.0
20 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		642
	さけのしおこうじやき	さけ						
	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) ういろう		のり	ほうれんそう	キャベツ もやし	砂糖	砂糖 米粉 でんぷん	32.8
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		594
	さつまいもコロケ					さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	コーン	砂糖		
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん にら ねぎ	だいこん はくさい キムチ漬け ねぎ			20.0
25 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		671
	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		
	はくさいのゆかりあえ とうにゅうデザート			赤しそ	はくさい		水あめ 砂糖 ココア	29.8
26 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		639
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		
	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 コーン		ドレッシング	
	みかん				みかん			27.5
27 金	きのこのたきこみごはん 牛乳 (アルファかまい)	鶏肉	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米		578
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	キャベツとたくあんをあえもの				キャベツ 大根漬			
	けんちんじる	油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも		24.2
30 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		658
	さけフライのレモンソースかけ	鮭			レモン果汁	砂糖 小麦粉 でんぷん パン粉	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	
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも		27.2



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・食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。
大豆を加工することで、それらの栄養素がより消化吸収されやすくなります。
給食ではどんな大豆製品が使われているか
おうちのひとと探してみてくださいね。

おぶちゃんマーク
愛知県の郷土料理・地場産物使用日

20日(金) ういろう
25日(水) みそおでん

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞
かぶ キャベツ きゅうり こまつな
切り干し大根 だいこん チンゲンサイ
ねぎ はくさい ブロッコリー ほうれんそう
れんこん みかん にんじん

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	633
	26.3
基準値	630
	26.0

今月は
18日(水) 愛知県産牛肉
を使用します。



・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。