

10月 小学校給食献立表



目標

楽しく食べよう

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 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		657
	けんちんしのだのあまみそかけ	豆腐 油揚げ タラすり身 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぶん	油	
	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		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		26.3
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		584
	レバーいつつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぶん 米粉 砂糖	油	
	やさいのおかかあえ	ツナ かつおぶし			キャベツ コーン	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	でんぶん		
	にいたかなし				にいたかなし			24.8
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		625
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		
	はっぼうさい	豚肉 うずら卵 いか えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが	でんぶん	ごま油	
	もやしのナムル	ささみ		こまつな	もやし コーン	砂糖	ごま油	29.5
4 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		646
	さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖 でんぶん		
	れんこんチップス				れんこん		米油	23.6
	とりだんごじる	とりだんご		にんじん ねぎ	玉ねぎ かぶ えのきたけ ねぎ			
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		581
	ツナいりたまごやき	卵 ツナ		こまつな		でんぶん	米油	
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
	さといものみそしる	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん ねぎ えのきたけ	さといも		26.4
8 火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		616
	ごもくじる	豚肉 なんと		にんじん ねぎ	はくさい もやし ねぎ コーン			
	はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぶん	ごま油 米油	
	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	26.3
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		577
	さけのしょうゆこうじやき	さけ						
	ひじきのいために	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	たまふじる	豆腐 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ えのきたけ	ふ		31.5
10 木	めのあいごデー							628
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	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)	ひよこまめ 大豆 ツナ			枝豆 キャベツ コーン		ごまドレッシング	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖		21.5
11 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		635
	さんまのかばやき	さんま			しょうが	砂糖 でんぶん 米粉	米油	
	はくさいとたくあんのあえもの				はくさい 大根漬け			
	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		22.8
15 火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		653
	とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル				
	れんこんサラダ (イタリアンドレッシング)				れんこん キャベツ コーン 枝豆		ドレッシング	
	パンキンポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	小麦粉	マーガリン	23.9
16 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		626
	さばのはっしょうみそに	さば みそ				砂糖		
	ごもくきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油	
	かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	でんぶん		
	みかん				みかん			28.5
17 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		617
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ 干しいたけ	パン粉 でんぶん 小麦粉	米油	
	すきやきふうに	牛肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん ねぎ	はくさい しめじ こんにゃく ねぎ	砂糖		
	じゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		25.8

うらへつづきます

10月 小学校給食献立表



目標

楽しく食べよう

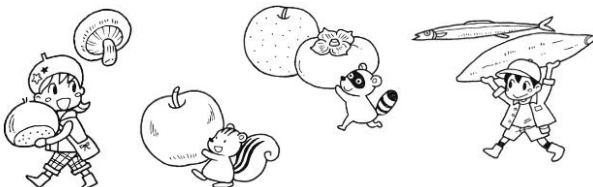
大府市教育委員会

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	
18 金	あきのみかくをあげわがっこうきゅうしゅくの日							635
	あきのかごはん (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	アルファー化米 アルファ化もち米	栗	
	いわしのしょうがに キャベツのゆかりあえ	いわし			しょうが	砂糖		
		けんちんじる	豚肉 豆腐	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ			
		おにまんじゅう				さつまいも 米粉 砂糖		
21 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		631
	ハンバーグのおろしソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ だいこん	でんぶん パン粉 砂糖		
	やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	はくさい			
	みだくさんじる	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん こまつな	ごぼう かぶ	さといも でんぶん		
23 水	ごくごはん 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		638
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	砂糖 でんぶん		
	ひじきのごまずあえ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
	かき				かき			
24 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	ししゃもフライのなんばんづけ (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	
	きりぼしだいこんと さといものにももの			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 かまぼこ 湯葉		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ			
25 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		604
	マーボーどうふ	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		
	パンパンジーサラダ (こうみ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			
28 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		655
	とりにくとかシューナッツのあまからあえ	鶏肉				でんぶん 砂糖	米油 カシューナッツ	
	あおなのナムル			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま油	
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん ねぎ チンゲンサイ	干しいたけ ねぎ 玉ねぎ	ワンタン皮 でんぶん		
29 火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		640
	ウインナーのケチャップソースかけ(2はん)	ウインナー				砂糖 でんぶん		
	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	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	
	アップルポンチ				黄桃缶 パイン缶 みかん缶 アップルジュース			
30 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		635
	さんまのしおやき	さんま						
	さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
	のっぺいじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく 干しいたけ ねぎ	さといも でんぶん		
31 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		627
	パンキンコロク	鶏肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	米油 油	
	やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな	もやし コーン	砂糖		
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	かぶ ごぼう はくさい ねぎ	じゃがいも		

☆秋の味覚を味わおう☆

秋は、たくさんの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、元気な体を作りましょう。



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(水) にいたかなし
18日(金) おにまんじゅう
「あきのみかくをあげわが
がっこうきゅうしゅくの日」

今月の愛知県産の野菜・くだもの

さといも・かぶ・こまつな・にんじん・ねぎ・チンゲンサイ
もやし・れんこん・だいこん・切り干しだいこん・にいたかなし

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。