

11月 小学校給食献立表



目標

食べ物について知ろう

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)
1 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		598
	とりにくのこうみやき	鶏肉			しょうが にんにく			
	だいこんとぶたにくのもの	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		
	いかとわかめのすのもの	いか	わかめ		きゅうり コーン	砂糖		27.8
5 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
	さばのはちょうみそに	さば みそ				砂糖		
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖		
	けんちんじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	さといも		27.7
	みかん				みかん			
6 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		645
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ タラすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま 油	
	ちくぜんに	鶏肉 はんぺん		にんじん	たけのこ ごぼう こんにゃく れんこん 枝豆 干しいたけ	砂糖		
	はくさいのうめのかあえ				はくさい 梅			25.2
7 木	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 でんぷん 小麦粉	米油	
	ひじきとだいずのもの	大豆 ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	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 大根 玉ねぎ	さといも		27.4
8 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		718
	ハンバーグの デミグラスソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ しめじ	砂糖 でんぷん パン粉		
	キャベツソテー				キャベツ		米油	
	さつまいもシチュー	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	マーガリン	24.7
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		677
	やきししゃも (1・2ねん1び 3ねん～2び)		ししゃも					
	きりぼしだいこんと ささみのごまずあえ	ささみ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま	
	かきたまじる	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	でんぷん		29.4
	さつまいもとくりのタルト	豆乳				さつまいも 砂糖 くり 米粉 でんぷん	油	
12 火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		635
	みそラーメンスープ	豚肉 みそ		チンゲンサイ にら ねぎ	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが		ごま油	
	とりにくのからあげ てばさきふう	鶏肉			にんにく	でんぷん 砂糖	米油 ごま	
	もやしのナムル			にんじん	もやし	砂糖	ごま油	30.2
13 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		630
	さんまのみぞれに	さんま			大根	砂糖 でんぷん		
	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	たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	砂糖 でんぷん		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		29.2
14 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		651
	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		にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	
	りんご				りんご			21.8
15 金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		629
	さつまいもコロッケ					さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	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	
	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			22.4
18 月	代 休							
19 火	牛乳		牛乳					629
	きなこあげパン(こがたロールパン)	きな粉				パン 砂糖	米油	
	チリコンカン	豚肉 白いんげん豆 大豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	
	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 枝豆		ドレッシング	28.9

うらへつぎます

11月 小学校給食献立表



目標

食べ物について知ろう

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	
20 水	さんまときりぼしだいこんのごはん (アルファかまい) 牛乳	さんま	牛乳		しょうが 切り干し大根	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米		621
	レバーいりつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖	油	
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			
	とうふとゆばのすましじろ	豆腐 湯葉 かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ			
	いろいろ					砂糖 米粉 でんぷん		26.1
21 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		669
	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		
	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	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	
22 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		624
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	れんこんチップス				れんこん		米油	
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		620
	さけのしおこうじやき	さけ						
	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	大根 こんにゃく	さといも 砂糖		
	はくさいとたくあんのごまあえ				はくさい 大根漬け		ごま	
26 火	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		657
	きのこあんかけじろ	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ こまつな	ねぎ なめこ えのきたけ しめじ 干ししいたけ	でんぷん		
	さつまいものかきあげ			にんじん さやいんげん	玉ねぎ	さつまいも ながいも 小麦粉	米油	
	かいそうサラダ (ノンオイルあおじそドレッシング)	ハム	ひじき 昆布 くわわかめ		キャベツ コーン	ドレッシング		
27 水	げんまいごはん 牛乳		牛乳			米 玄米		639
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	マーガリン	
	まめまめサラダ (こうみじおドレッシング)	ツナ 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 マローファットピース			枝豆 キャベツ コーン		ドレッシング	
	みかん				みかん			
28 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		644
	さばのさんしょうやき	さば						
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		砂糖		
	ぶたじろ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	さといも		
29 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		622
	ピビンバ(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	
	ピーフンじろ	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ	ピーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					

＜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 セロリ だいこん ねぎ パセリ
切り干し大根 にんじん チンゲンサイ ブロッコリー ほうれんそう れんこん みかん

大豆・大豆製品を食べよう

大豆は、良質なたんぱく質がふくまれ、「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もふくまれています。
大豆は加工することで、それらの栄養素がより吸収されやすくなります。今月の給食に、どんな大豆製品が使われているか、おうちの人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

平均値
638
基準値
26.7
630
26.0



20日(水) いろいろ
25日(月) みそおでん

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。



・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。