



9月 小学校給食献立表



目標

みんなで協力して楽しい食事しよう

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	たんぱく質 (g)
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		661
	とりにくのとつたあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
	えだまめのおしゆで				枝豆			
	なつやさいのみそしる	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	なす ねぎ			
	やさいゼリー			にんじん	みかん	砂糖		27.3
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		592
	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	
	きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり			
	とうがんにる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
6 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		618
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ごぼうサラダ (サウザンドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
	きよほう(2こ) 				巨峰			
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		640
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	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 こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
8 水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		596
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく		オリーブ油	
	えだまめサラダ (やさいドレッシング)	ささみ		にんじん	枝豆 キャベツ コーン		ドレッシング	
	れいとうみかん				みかん			
9 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		619
	ピピンバ(にくたまごそぼろ) (やさいナムル)	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	
	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 でんぷん		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
10 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		633
	ごもくじる	豚肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう ねぎ しめじ	でんぷん		
	ささみおそばぱいにくフライ	ささみ		青じそ	梅肉	パン粉 小麦粉	米油	
	やさいのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		627
	ハンバーグのきのこソースかけ	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		
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ			
14 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		614
	さけのおこうじやき	さけ						
	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん		
	きゅうりとたくあんのあえもの				きゅうり 大根漬け			
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
	やきなすのにくみそかけ	豚肉 鶏レバー みそ			なす しょうが	砂糖	米油	
	こうやどうふのたまごとじ	鶏肉 卵 高野豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ちぐさあえ			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖		
16 木	とりめし(アルファかまい)  牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖		636
	さばのおしおやき	さば						
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		

おぶちゃんマーク

6日(月)きよほう(大府市産)
16日(木)とりめし(郷土料理)



うらへつづきます

☆今月の愛知県産の野菜・くだもの☆

さつまいも・さといも・オクラ・きゅうり・こまつな・きよほう・なし
切り干し大根・チンゲンサイ・とうがん・トマト・なす・ねぎ・ピーマン

9月 小学校給食献立表



目標

みんなで協力して楽しい食事しよう

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	
17 金	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		685
	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 でんぷん		
	ツナサラダ (ごみじおドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	とうにゅうのコーンスープ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン			
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		688
	さといもコロッケ	鶏肉				さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ コーン	砂糖		
	かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	でんぷん		
22 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		602
	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 チンゲンサイ	コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
	なし				なし			
24 金	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		655
	カレーじる	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ			
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	でんぷん		
	こまつなのじゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	かつおフライ	かつお				でんぷん パン粉 小麦粉	米油	
	あおなごま和え	ツナ		こまつな にんじん	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま	
	けんちんじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		
28 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		643
	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 しょうが たけのこ	でんぷん	米油 ごま油	
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 豚肉 たらすり身			たまねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ			きゅうり 切り干し大根	砂糖	ごま油	
29 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		606
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	こまつなとコーンのいためもの	ベーコン		こまつな にんじん	コーン		米油	
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも		
30 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	まぐろとだいたいのあげに	まぐろ 大豆		にんじん	枝豆	米粉 でんぷん 砂糖	米油	
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 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		
	オレンジ				オレンジ			

いもをたべよう

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。

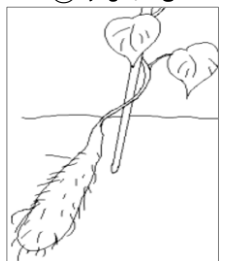
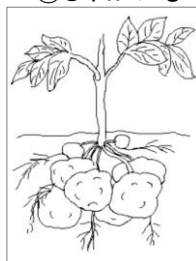


秋はいも類がたくさんとれます。いも類には脳や体のエネルギーとなる炭水化物がたくさんふくまれています。さらに、おなかの中をきれいにして便秘を予防する食物繊維も多くふくまれています。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

次のいもはどの部分を食べているのでしょうか？

クイズ 「根」それとも「茎」？

- ①じゃがいも ②さつまいも ③さといも ④やまいも



根① 茎② 根③ 茎④

平均値	630
	27.1
基準値	630
	26.0

秋の風物詩 お月見

あき ぎょうじ ひと つきみ

秋の行事の一つに「お月見」があります。

じゅうごや のうさくもつ しゅうかく いわ つきみだんご
十五夜に、農作物の収穫を祝って月見団子

さと そな つき なが
や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、

へいあんじだい ちゅうごく つた ふうしゅう
平安時代に中国から伝わった風習がもと

げんざい こよみ じゅうごや ひ
になっています。現在の暦では、十五夜の日

まいとしか ことし がつ にち
は毎年変わり、今年は9月21日です。