１０月　小学校給食献立表



目標

好き嫌いなく食べよう

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）
			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		658
		けんちんしのだのあまみそかけ	豆腐　油揚げ みそ　たらすり身	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖　でんぷん	油	
		じゃがいものそぼろに	豚肉　はんぺん		にんじん	玉ねぎ　こんにゃく 枝豆	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		25.6
4	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		565
		レバーいりつくね（2こ）	鶏肉　鶏レバー			玉ねぎ	米粉パン粉　砂糖 でんぷん	油	
		やさいのおかかあえ	ちくわ　かつお節		チンゲンサイ　にんじん	キャベツ	砂糖		
		さわにわん	豚肉　油揚げ　豆腐		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ	でんぷん		24.4
5	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		602
		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　でんぷん		
		バンバンジーサラダ （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		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		にいたかなし				新高なし			28.3
6	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		624
		ぶりのみかわみりんやき	ぶり				砂糖		
		れんこんチップス				れんこん		米油	
		とりだんごじる	チキンボール　豆腐	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ			25.0
7	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		577
		ツナいりたまごやき	卵　ツナ		こまつな　にんじん		でんぷん	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	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	ねぎ　えのきたけ	さといも		25.4
8	金	ちゅうかめん　牛乳		牛乳			中華めん		627
		しょうゆラーメンスープ	豚肉　なると		にんじん　ねぎ	はくさい　たけのこ もやし　ねぎ			
		はるまき	豚肉		にんじん　にら	キャベツ　もやし エリンギ	でんぷん　小麦粉	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　コーン	砂糖	ごま油　ごま	
		アーモンドこざかな		かたくちいわし			砂糖　でんぷん	アーモンド	26.5
11	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		571
		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	枝豆	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　だいこん ごぼう　ねぎ			31.8
12	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		626
		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　ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆　ツナ			キャベツ　コーン		ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		みかん				みかん			22.3
13	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		577
		いわしのかばやき	いわし				砂糖　でんぷん	米油	
		はくさいのこうのものあえ				はくさい　大根漬け		ごま	
		のっぺいじる	鶏肉　豆腐		にんじん　ねぎ	だいこん　こんにゃく ごぼう　干ししいたけ ねぎ	さといも　でんぷん		22.0
14	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		614
		しゅうまい（2こ）	豚肉　鶏肉　たらすり身			玉ねぎ	でんぷん　パン粉 小麦粉		
		はっぽうさい	豚肉　うずら卵　えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい　玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ　しょうが	でんぷん	米油　ごま油	
		もやしのナムル			にんじん	もやし	砂糖	ごま油	26.5
15	金	こがたロールパン　牛乳		牛乳			パン		658
		ｳｲﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ（2ほん）	ウインナー				砂糖　でんぷん		
		きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉　いか　はんぺん かつお節	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				もも缶　みかん缶 パイン缶 アップルジュース			28.9

＜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・だいこん・ねぎ・
切り干し大根・チンゲンサイ・ほうれんそう・れんこん・みかん・新高なし

うらへつづきます

秋の味覚を味わおう



１０月　小学校給食献立表

目標
好き嫌いなく食べよう

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）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質（g）
18	月	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	アルファ化米 アルファ化もち米	栗	571
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖　でんぷん		
		キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			
		けんちんじる	鶏肉　豆腐		にんじん　ねぎ	だいこん　ねぎ	さといも		24.5
19	火	ごこくごはん　牛乳		牛乳			米　大麦　発芽玄米 黒米　もちきび　赤米		
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん　玉ねぎ しいたけ	パン粉　でんぷん 小麦粉	米油	608
		すきやきふうに	豚肉　かまぼこ　豆腐		にんじん　ねぎ	はくさい　こんにゃく 干ししいたけ　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		27.3
20	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		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 干ししいたけ　ねぎ	砂糖　でんぷん		618
		ひじきのごまずあえ	ささみ	ひじき	にんじん　チンゲンサイ	キャベツ　コーン	はるさめ　砂糖	ごま	
		かき				かき			23.6
21	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		
		さばのしおこうじやき	さば						635
		きりぼしだいこんとさといものにもの			にんじん　さやいんげん	切り干し大根	さといも　砂糖		
		みだくさんじる	鶏肉　生揚げ　みそ		にんじん　こまつな	玉ねぎ　はくさい　なめこ	でんぷん		25.8
22	金	きしめん　牛乳		牛乳			きしめん		
		ごもくじる	鶏肉　油揚げ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	はくさい　えのきたけ ねぎ　干ししいたけ	でんぷん		637
		エリンギのかきあげ				エリンギ　玉ねぎ ごぼう　枝豆	ながいも　小麦粉	米油	
		やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	キャベツ			24.0
25	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		
		ｻｰﾓﾝﾌﾗｲのﾚﾓﾝｿｰｽかけ	さけ			レモン果汁	パン粉　小麦粉 でんぷん　砂糖	米油	586
		あおなのナムル			こまつな	もやし	砂糖	ごま　ごま油	
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん　チンゲンサイ	干ししいたけ　玉ねぎ	ワンタン皮　でんぷん		22.1
26	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		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	パン粉　砂糖　でんぷん		658
		やさいとツナのあえもの	ツナ		にんじん	キャベツ	砂糖		
		さつまじる	鶏肉　油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	しめじ　はくさい ねぎ　こんにゃく	さつまいも		27.0
27	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		さばのはっちょうみそに	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　こんにゃく	砂糖	ごま油	686
		とうふとゆばのすましじる	豆腐　湯葉		にんじん　こまつな	だいこん　玉ねぎ えのきたけ			
		おにまんじゅう					さつまいも　米粉　砂糖		27.8
28	木	くろロールパン　牛乳		牛乳			パン		
		とりにくのハーブやき	鶏肉						700
		れんこんサラダ （イタリアンドレッシング）	ツナ			れんこん　キャベツ コーン　枝豆		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん　かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	小麦粉	バター	28.5
29	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		
		ビビンバ（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	611
		（たれ）	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん　にら　ねぎ	玉ねぎ　はくさい ねぎ　干ししいたけ	ビーフン		
		ヨーグルト		ヨーグルト					28.4

平均値	619	
	26.0	
基準値	630	
	26.0	

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると！



もう一口
食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないなー」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

おぶちゃんマーク

5日（火）　にいたかなし（大府市産）
22日（金）　きしめん（郷土料理）
27日（水）　おにまんじゅう（郷土料理）

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。