

# 9月 小学校給食献立表



目標

みんなで協力して食事の準備をしよう

大府市教育委員会

日曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		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金	ごはん 牛乳		牛乳			米		572
	とりにくのこうみやき	鶏肉			しょうが にんにく			
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
	みだくさんじる	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	さといも		
	きよほう(2こ)				巨峰			
5月	ごはん 牛乳		牛乳			米		558
	やきなすのあまみそかけ	みそ			なす しょうが	砂糖	米油	
	やきぶたとやさいのいためもの	焼き豚		チンゲンサイ 赤ピーマン	キャベツ コーン		米油	
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
6火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		683
	カレーうどん	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ			
	しそいりとりはるまき	鶏肉		にんじん ねぎ 青じそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	はるさめ でんぷん 小麦粉 砂糖	米油 油	
	ちぐさあえ			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖		
7水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		623
	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		
	はるさめとひじきのちゅうかあえ	ささみ	芽ひじき	にんじん チンゲンサイ	コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
	れいとうみかん				みかん			
8木	ごはん 牛乳		牛乳			米		574
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	さやつきえだまめ				枝豆			
9金	ごはん 牛乳		牛乳			米		657
	さといもコロッケ	鶏肉				里芋 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	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		
	つきみだんご					米粉 砂糖 でんぷん		
12月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		660
	さんまのぎんがみやき	さんま 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		
	あおなとコーンのいためもの	ささみ		チンゲンサイ にんじん	コーン		米油	
13火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		650
	チキンたつた	鶏肉			しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん	油 米油	
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく		オリーブ油	
	ツナサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
14水	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	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	でんぷん	米油 ごま油	
	もやしのあえもの			にんじん	もやし	砂糖	ごま油	
15木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		642
	ハヤシライス	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	豆乳マーガリン	
	チキンとれんこんのサラダ (こうみじおドレッシング)	ささみ			れんこん えだまめ コーン キャベツ		ドレッシング	
	れいとうパイ				パイナップル			
16金	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		622
	さばのしおやき	さば						
	きゅうりとたくあんのごまあえ				きゅうり 千切り大根漬		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			



おぶちゃん  
マーク

2日(金) きよほう(大府市産)  
16日(金) とりめし(郷土料理)

十五夜と行事食

2022年の十五夜は9月10日です。

十五夜は、月が最もきれいにみえる日です。夜空を見上げてみましょう。

9月9日(金)は、十五夜献立です。



うらへつづきます

# 9月 小学校給食献立表



目標

みんなで協力して食事の準備をしよう

大府市教育委員会

日曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		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)	
20火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		575	
	ピリからラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	キャベツ もやし キムチ漬け えのきたけ				
	あげぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	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		24.8
21水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		599	
	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 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん			
	れんこんとぶたにくのあまからいため	豚肉		にんじん	れんこん 枝豆	砂糖	米油		
	キャベツときゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり				26.3
22木	ごはん 牛乳		牛乳			米		606	
	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		
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし コーン	砂糖			
	なすとさといものみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	なす ねぎ えのきたけ	さといも			24.7
26月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		615	
	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 (わふうドレッシング)	ツナ 大豆 ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん			キャベツ コーン		ドレッシング		
	なし				なし				21.9
27火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		647	
	あじのフリッター(2こ)	あじ	オキアミ			小麦粉 でんぷん	油		
	とうがんいりやさいのスープに	鶏肉		にんじん パセリ	とうがん 玉ねぎ キャベツ コーン				
	ピーマンとウインナーのソテー	ウインナー		赤ピーマン	キャベツ 黄ピーマン		米油		26.5
28水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		621	
	ビビンバ(にくたまごそばろ) (やさいなムル)	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	ごま油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						27.0
	ごはん 牛乳		牛乳			米			
29木	まぐろとこうやどうふのあげに	まぐろ 高野豆腐		にんじん		でんぷん 砂糖	米油	625	
	ぶたにくとだいこんのうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	砂糖			
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま		26.7
30金	ごはん 牛乳		牛乳			米		613	
	ハンバーグのきのこソースかけ	鶏肉 豚肉			しめじ えのきたけ 玉ねぎ	砂糖 でんぷん			
	じゃこあえ		しらす干し	こまつな 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	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	さつまいも			26.0

## いもを食べよう

いもには、でんぷんが多く、エネルギーのもとになります。また、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く含まれています。かぜをひきにくくしたり、おなかのそうじをしたり、いろいろなはたらきがあります。秋には、いろいろな種類のいもが収穫されます。旬のいもである、さといもやさつまいもなど積極的に食べましょう。



＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞  
 さといも・かぼちゃ・こまつな・切り干し大根・玉ねぎ  
 チンゲンサイ・とうがん・トマト・なす・ねぎ  
 赤ピーマン・黄ピーマン・れんこん・なし・きよほう

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。



平均値	619
	25.6
基準値	630
	26.0

### 《クイズ》 この花は、なんのいもの花でしょう？



( ) ( ) ( )

①ながいも ②さつまいも ③じゃがいも ④さといも

(9/19日取)：♀ (9/19日取)：中々量 (9/19日取)：♀) ♀