

# 11月 小学校給食献立表



目標

食べ物に感謝して食べよう

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		639
	とりにくのてりやき	鶏肉						
	さつまいもごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		573
	さけのしおこうじやき	さけ						
	ひじきとだいずのいために	大豆 ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
4 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		583
	はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	油 米油	
	わかめのちゅうかサラダ		わかめ		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	
7 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		638
	さばのはっしょうみそに	さば みそ				砂糖		
	うのはなのいりに	おから ちくわ		にんじん	コーン 枝豆	砂糖	米油 ごま油	
8 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		648
	ウイナーのケチャップソースかけ(2ほん)	ウイナー				砂糖 でんぷん		
	キャベツソテー				キャベツ		米油	
9 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		607
	けんちんしのだのわふうあんかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	れんこんのきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく	砂糖	ごま油	
10 木	ロウカットげんまいごはん 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		650
	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 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆 ツナ			枝豆 キャベツ コーン		ごまドレッシング	
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		637
	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		
	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		
14 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		589
	レバーいりつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖	油	
	ツナとやさいごまあえ	ツナ		こまつな	切り干し大根	砂糖	ごま	
15 火	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		581
	きのこあんかけじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	なめこ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
	ちくわのいそべあげ (1. 2ねん1こ、3ねん~2こ)	ちくわ	あおのり			小麦粉	米油	
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		575
	とんてきふういため	豚肉			玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	砂糖	米油	
	はるさめとひじきのちゅうかあえ	ツナ	ひじき	にんじん	きゅうり コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
17 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米		666
	やきさばのおろしソースかけ	さば			だいこん	砂糖 でんぷん		
	こう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	玉ねぎ たけのこ 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		30.4	

# 11月 小学校給食献立表



目標

食べ物に感謝して食べよう

大府市教育委員会

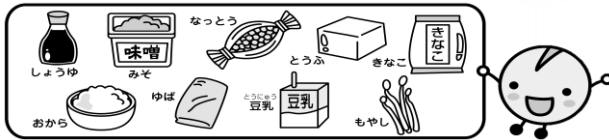
日曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18金	【あいちのあきをあじわうがっこうきゅうしょくのひ】								
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		679	
	とりにくとれんこんのあまから	鶏肉			れんこん 枝豆	でんぷん 砂糖	米油		
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ				
はっしょうみそのあかだし ういろ	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん ねぎ	さといも	砂糖 米粉 でんぷん	25.4		
21月	ごはん 牛乳	お米は「愛ひとつぶ」です。		牛乳		米		630	
	ハンバーグの わふうきのソースかけ	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			
	きりぼしだいこんと さといものふくめに			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じる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	はくさい 玉ねぎ ねぎ		25.8		
22火	牛乳		牛乳					558	
	きなこあげパン(こがたロールパン)	きな粉				パン 砂糖	米油		
	はくさいとかぶのポトフ	ウインナー		にんじん	かぶ 玉ねぎ はくさい コーン				
24木	ごはん 牛乳		牛乳			米		608	
	やきしやも(1.2ねん1び、3ねん~2び)		ししやも						
	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	だいこん こんにやく	さといも 砂糖			
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖			
25金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		624	
	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 小麦粉 でんぷん	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		
	よしのじる	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ	さといも でんぷん			
28月	きのこのたきこみごはん (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	アルファ化米 アルファ化米もち米		621	
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん			
	はくさいのゆかりあえ			赤じそ	はくさい もやし				
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	でんぷん			
	ヨーグルト		ヨーグルト				27.3		
29火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		687	
	ミートソース	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぷん			
	さつまいもコロッケ					さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油		
	ツナサラダ (わふうドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
30水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		667	
	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 ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん			
	キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油		
	みかん				みかん		29.0		

＜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・だいこん・切り干し大根・チンゲンサイ  
にんじん・はくさい・ブロッコリー・ほうれんそう  
かぶ・ねぎ・れんこん・みかん

平均値	623
	25.7
基準値	630
	26.0

大豆には、良質なたんぱく質が含まれ「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、多くの栄養素が含まれており、加工することで、それらの栄養素がより消化吸収されやすくなります。大豆が変身すると様々な大豆製品になります。給食でどんな大豆製品が出ているか探してみてくださいね。



18日(金) ういろ(郷土料理)  
24日(木) みそおでん(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。



～愛ひとつぶ～  
「愛ひとつぶ」は愛知県で作られた米の品種で、甘くてもっちりとした食感が特徴です。21日に出るのでいつも食べてるお米と比べてみてくださいね。

・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、各学校へお問い合わせください。