

9月 中学校給食献立表



目標  
和やかな給食時間にしよう

大府市立大府南中学校

| 日 曜  | 献立名                         | 体を作る                  |     | 体の調子を整える         |                             | エネルギーになる              |         | エネルギー<br>(kcal) |
|------|-----------------------------|-----------------------|-----|------------------|-----------------------------|-----------------------|---------|-----------------|
|      |                             | 1群                    | 2群  | 3群               | 4群                          | 5群                    | 6群      | たんぱく質<br>(g)    |
| 2 金  | 白飯 牛乳                       |                       | 牛乳  |                  |                             | 米                     |         | 737             |
|      | 鶏肉の香味焼き                     | 鶏肉                    |     |                  | にんにく しょうが                   |                       |         |                 |
|      | キャベツのゆかり和え                  |                       |     | 赤じそ              | キャベツ もやし                    |                       |         |                 |
|      | 実だくさん汁                      | 豚肉 生揚げ 油揚げ            |     | にんじん ねぎ          | ごぼう 大根<br>しめじ ねぎ            |                       |         |                 |
|      | 巨峰(2個)                      |                       |     |                  | 巨峰                          |                       |         | 32.4            |
| 5 月  | 白飯 牛乳                       |                       | 牛乳  |                  |                             | 米                     |         | 755             |
|      | 焼きなすの肉みそかけ                  | 鶏肉 鶏レバー みそ            |     |                  | なす しょうが                     | 砂糖                    | 米油      |                 |
|      | 焼き豚と野菜の炒め物                  | 焼き豚                   |     | チンゲンサイ にんじん      | キャベツ にんにく                   | 砂糖                    | ごま油     |                 |
|      | 豆腐と湯葉のすまし汁                  | 湯葉 豆腐<br>油揚げ かまぼこ     |     | にんじん ねぎ          | 玉ねぎ えのきたけ<br>ねぎ             |                       |         | 27.4            |
| 6 火  | ソフトめん 牛乳                    |                       | 牛乳  |                  |                             | ソフトめん                 |         | 826             |
|      | 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                      |                       |         |                 |
|      | しそ入り鶏春巻き                    | 鶏肉                    |     | 青じそ にんじん<br>ねぎ   | 玉ねぎ キャベツ<br>しょうが ねぎ         | 小麦粉 春雨<br>でんぷん 砂糖     | 米油      |                 |
|      | 千草和え                        |                       |     | ほうれん草 にんじん       | キャベツ もやし                    | 砂糖                    |         | 31.2            |
| 7 水  | 麦ごはん 牛乳                     |                       | 牛乳  |                  |                             | 米 大麦                  |         | 796             |
|      | マーボー豆腐                      | 豚肉 鶏レバー<br>豆腐 みそ      |     | にんじん ねぎ          | しょうが 玉ねぎ<br>ねぎ              | 砂糖 でんぷん               | ごま油     |                 |
|      | 春雨とひじきの中華和え                 | ツナ                    | ひじき |                  | コーン キャベツ                    | 春雨 砂糖                 | ごま油     |                 |
|      | 冷凍みかん                       |                       |     |                  | みかん                         |                       |         | 32.2            |
| 8 木  | 白飯 牛乳                       |                       | 牛乳  |                  |                             | 米                     |         | 747             |
|      | いわしのしょうが煮                   | いわし                   |     |                  | しょうが                        | 砂糖 でんぷん               |         |                 |
|      | さや付き枝豆                      |                       |     |                  | 枝豆                          |                       |         |                 |
|      | 冬瓜汁                         | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ           |     | にんじん ねぎ          | 冬瓜 ねぎ<br>干し椎茸               |                       |         | 30.8            |
| 9 金  | 白飯 牛乳                       |                       | 牛乳  |                  |                             | 米                     |         | 805             |
|      | 里芋コロッケ                      | 鶏肉                    |     |                  |                             | 里芋 砂糖 パン粉 小麦粉         | 米油      |                 |
|      | 磯香和え(刻みのり)                  |                       | のり  |                  | キャベツ もやし                    | 砂糖                    |         |                 |
|      | かきたま汁                       | 豆腐 かまぼこ 卵             |     | にんじん 小松菜         | 玉ねぎ 干し椎茸                    | でんぷん                  |         |                 |
|      | 月見団子                        |                       |     |                  |                             | 米粉 砂糖 でんぷん            |         | 26.3            |
| 12 月 | 麦ごはん 牛乳                     |                       | 牛乳  |                  |                             | 米 大麦                  |         | 794             |
|      | さんまの銀紙焼き                    | さんま みそ                |     |                  |                             | 砂糖 米粉                 |         |                 |
|      | じゃがいものうま煮                   | 豚肉 はんぺん               |     | にんじん             | しょうが 玉ねぎ 枝豆                 | じゃがいも 砂糖              |         |                 |
|      | 青菜とコーンの炒め物                  | ハム                    |     | チンゲンサイ にんじん      | コーン                         |                       | 米油      | 33.2            |
| 13 火 | クロスロールパン 牛乳                 |                       | 牛乳  |                  |                             | パン                    |         | 792             |
|      | チキン竜田                       | 鶏肉                    |     |                  | しょうが                        | 砂糖 小麦粉 でんぷん           | 米油 油    |                 |
|      | ラタトゥイユ                      | 豚肉 ベーコン               |     | トマト ピーマン<br>にんじん | 玉ねぎ ズッキーニ<br>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<br>コーン            |                       | ドレッシング  | 33.6            |
| 14 水 | 白飯 牛乳                       |                       | 牛乳  |                  |                             | 米                     |         | 764             |
|      | しゅうまい(2個)                   | 豚肉 鶏肉 たらすり身           |     |                  | 玉ねぎ                         | でんぷん 小麦粉 パン粉          |         |                 |
|      | 八宝菜                         | 豚肉 いか<br>うずら卵 えび      |     | にんじん<br>チンゲンサイ   | しょうが たけのこ<br>白菜 干し椎茸<br>玉ねぎ | でんぷん                  | ごま油     |                 |
|      | もやしの和え物                     |                       |     | 小松菜              | もやし 切り干し大根                  | 砂糖                    | ごま油     |                 |
| 15 木 | 麦ごはん 牛乳                     |                       | 牛乳  |                  |                             | 米 大麦                  |         | 757             |
|      | 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          | 豆乳マーガリン |                 |
|      | チキンとれんこんのサラダ<br>(香味塩ドレッシング) | ささみ                   |     | にんじん             | れんこん キャベツ                   |                       | ドレッシング  |                 |
|      | 冷凍パイン                       |                       |     |                  | パイナップル                      | 砂糖                    |         | 24.9            |
| 16 金 | 鶏飯(アルファ化米) 牛乳               | 鶏肉 ちくわ                | 牛乳  |                  | ごぼう 干し椎茸                    | アルファ化米<br>アルファ化もち米 砂糖 |         | 761             |
|      | さばの塩焼き                      | さば                    |     |                  |                             |                       |         |                 |
|      | きゅうりとたくあんのごま和え              |                       |     |                  | きゅうり 大根漬け<br>しょうが           |                       | ごま      |                 |
|      | 呉汁                          | 豆乳 大豆 豚肉<br>油揚げ 豆腐 みそ |     | にんじん ねぎ          | 大根 ねぎ しめじ                   |                       |         | 34.2            |

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】  
小松菜・切り干し大根・玉ねぎ・チンゲン菜  
冬瓜・トマト・なす・ねぎ・れんこん・梨・巨峰

裏へ続きます



おぶちゃんマーク

2日(金) 巨峰(大府市産)  
16日(金) 鶏飯(愛知県の郷土料理)

9月 中学校給食献立表



目標  
和やかな給食時間にしよう

大府市立大府南中学校

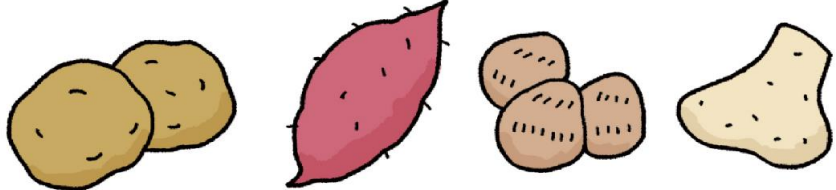
| 日 曜  | 献立名                  | 体を作る                            |         | 体の調子を整える       |                       | エネルギーになる     |        | エネルギー<br>(kcal) |
|------|----------------------|---------------------------------|---------|----------------|-----------------------|--------------|--------|-----------------|
|      |                      | 1群                              | 2群      | 3群             | 4群                    | 5群           | 6群     | たんぱく質<br>(g)    |
| 20 火 | 中華めん 牛乳              |                                 | 牛乳      |                |                       | 中華めん         |        | 779             |
|      | ピリ辛ラーメンスープ           | 豚肉 みそ                           |         | にんじん ねぎ        | 玉ねぎ もやし<br>ねぎ キムチ漬け   |              |        |                 |
|      | 揚げぎょうざ(3個)           | 豚肉                              |         | にら             | キャベツ 玉ねぎ              | 小麦粉 パン粉 でんぷん | 米油     |                 |
|      | 切り干し大根の中華和え          | ツナ                              |         | チンゲンサイ         | 切り干し大根 コーン            | 砂糖           | ごま油    |                 |
|      | 乾燥小魚                 |                                 | かたくちいわし |                |                       | 砂糖           |        | 34.1            |
| 21 水 | 麦ごはん 牛乳              |                                 | 牛乳      |                |                       | 米 大麦         |        | 767             |
|      | 親子煮                  | 鶏肉 かまぼこ 卵                       |         | にんじん ねぎ        | ねぎ 切り干し大根<br>干し椎茸 玉ねぎ | 砂糖 でんぷん      |        |                 |
|      | れんこんと豚肉の甘辛炒め         | 豚肉 生揚げ                          |         | にんじん           | れんこん                  | 砂糖           | ごま油    |                 |
|      | キャベツときゅうりの昆布和え       |                                 | 塩昆布     |                | キャベツ きゅうり             |              |        | 32.7            |
| 22 木 | 白飯 牛乳                |                                 | 牛乳      |                |                       | 米            |        | 795             |
|      | 鮭フライのレモンソースかけ        | 鮭                               |         |                | レモン果汁                 | パン粉 小麦粉 砂糖   | 米油     |                 |
|      | 小松菜のおかか和え            | かつお節                            |         | 小松菜            | もやし コーン               | 砂糖           |        |                 |
|      | なすと里芋のみそ汁            | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ                    |         | にんじん ねぎ        | なす えのきたけ ねぎ           | 里芋           |        | 32.0            |
| 26 月 | 麦ごはん 牛乳              |                                 | 牛乳      |                |                       | 米 大麦         |        | 761             |
|      | カレー                  | 豚肉                              | 牛乳      | にんじん           | 玉ねぎ                   | じゃがいも        |        |                 |
|      | 豆まめサラダ<br>(和風ドレッシング) | 大豆 ひよこ豆<br>青えんどう豆 ささみ<br>赤いんげん豆 |         | にんじん           | 枝豆 きゅうり<br>キャベツ       |              | ドレッシング |                 |
|      | 梨                    |                                 |         |                | 梨                     |              |        | 25.5            |
| 27 火 | ミルクロールパン 牛乳          |                                 | 牛乳      |                |                       | パン           |        | 774             |
|      | あじフリッター(2個)          | あじ                              | オキアミ    |                |                       | 小麦粉 でんぷん     |        |                 |
|      | 冬瓜入り野菜のスープ煮          | 鶏肉                              |         | にんじん 小松菜       | 冬瓜 玉ねぎ                |              |        |                 |
|      | ピーマンとウインナーのソテー       | ウインナー                           |         | ピーマン           | キャベツ コーン              |              | オリーブ油  | 33.3            |
| 28 水 | 麦ごはん 牛乳              |                                 | 牛乳      |                |                       | 米 大麦         |        | 777             |
|      | ビビンバ(肉・卵そぼろ)         | 豚肉 鶏レバー 卵                       |         |                | にんにく                  | 砂糖           | 米油     |                 |
|      | ビビンバ(ナムル)            |                                 |         | 小松菜            | 大豆もやし 切り干し大根          | 砂糖           | ごま油    |                 |
|      | ビビンバ(たれ)             | みそ                              |         |                |                       | 砂糖           | ごま油    |                 |
|      | ワンタンスープ              | 鶏肉                              |         | にんじん<br>チンゲンサイ | たけのこ 干し椎茸<br>玉ねぎ      | ワンタン皮        |        |                 |
|      | ヨーグルト                |                                 | ヨーグルト   |                |                       |              |        | 34.3            |
| 29 木 | 白飯 牛乳                |                                 | 牛乳      |                |                       | 米            |        | 794             |
|      | まぐろと高野豆腐の揚げ煮         | 高野豆腐 まぐろ                        |         | にんじん           | 玉ねぎ                   | でんぷん 米粉 砂糖   | 米油     |                 |
|      | 豚肉と大根のうま煮            | 豚肉 はんぺん                         |         | にんじん           | しょうが 大根<br>干し椎茸 枝豆    | 砂糖           |        |                 |
|      | オクラのごま和え(2個)         |                                 |         | オクラ            |                       | 砂糖           | ごま     | 35.5            |
| 30 金 | 白飯 牛乳                |                                 | 牛乳      |                |                       | 米            |        | 794             |
|      | ハンバーグのきのこソースかけ       | 鶏肉 豚肉                           |         |                | 玉ねぎ しめじ<br>えのきたけ      | 砂糖           |        |                 |
|      | じゃこ和え                |                                 | しらす干し   | 小松菜            | もやし                   | 砂糖           |        |                 |
|      | さつま汁                 | 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ                    |         | にんじん ねぎ        | 大根 ごぼう ねぎ             | さつまいも        |        | 34.3            |

いもを食べよう！

エネルギー源に  
なる食品

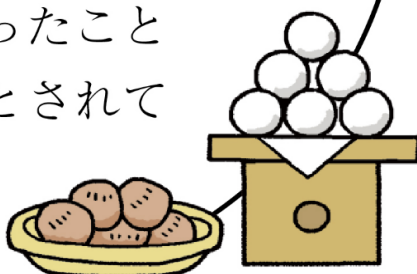
いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



今年の十五夜は  
9月10日(土)です。  
給食では、9日(金)に  
十五夜献立が出ます！



|     |      |
|-----|------|
| 平均  | 778  |
|     | 31.7 |
| 基準値 | 810  |
|     | 33.0 |

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。是非、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。