

# 10月 中学校給食献立表



目標  
偏食をなくしバランスよく食べよう

大府市教育委員会

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 (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	白飯 牛乳		牛乳			米		750
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	切り干し大根の中華和え	ささみ			切り干し大根 コーン きゅうり	砂糖	ごま油	
	新高梨				新高梨			
								31.5
4火	白飯 牛乳		牛乳			米		740
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉						
	磯香和え(刻みのり)		のり	ほうれん草	もやし	砂糖		
	沢煮椀	豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 干し椎茸 大根			
								34.2
5水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		844
	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 でんぷん 砂糖	米油	
	さつまいものバターしょうゆ風味				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま バター	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ ねぎ 大根	里芋		
								31.8
6木	白飯 牛乳		牛乳			米		786
	ツナ入り卵焼き	卵 ツナ		ねぎ	ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツと生揚げの炒め物	生揚げ 豚肉			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	玉ふ汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきたけ 白菜	ふ		
								36.0
7金	秋の香ごはん(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ	牛乳		ごぼう しめじ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	栗	745
	いわしの梅煮 <small>十三夜に ちなんだ献立です。</small>	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	白菜の塩昆布和え		塩昆布		白菜 もやし			
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	蒲郡みかんプチゼリー				みかん	砂糖		
								34.1
11火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		831
	愛知県産食材入り肉団子(2個)	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん	れんこん 玉ねぎ 干し椎茸	でんぷん	油	
	切り干し大根入り焼きそば	豚肉 いか ちくわ かつお節	青のり	にんじん	切り干し大根 キャベツ しょうが	焼きそばめん		
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン缶 みかん缶 黄桃缶			
								33.6
12水	白飯 牛乳		牛乳			米		772
	宗田かつおのおかか煮	かつお				砂糖 でんぷん		
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		
	キャベツのごま和え				キャベツ もやし	砂糖	ごま	
								34.0
13木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		771
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ツナサラダ (和風ドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	一口チーズ(2個)		チーズ					
								27.3
14金	<p>学校祭のため給食はありません。 お弁当の用意をお願いします。</p>							
17月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		742
	まぐろと大豆の揚げ煮	まぐろ 大豆		にんじん	玉ねぎ	砂糖 でんぷん 米粉	米油	
	じゃこ和え		しらす干し	小松菜	もやし	砂糖		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸			
								34.2
18火	<p>学校祭予備日のため 給食はありません。 お弁当の用意をお願いします。</p>							

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】  
さつまいも・里芋・きゅうり・小松菜・大根・チンゲンサイ  
切り干し大根・ねぎ・ほうれん草・れんこん・新高梨



3日(月) 新高梨(大府市産)  
19日(水) おにまんじゅう(郷土料理)

おぶちゃんマーク

裏へ続きます

# 10月 中学校給食献立表



目標  
偏食をなくしバランスよく食べよう

大府市教育委員会

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 (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 水	白飯 牛乳		牛乳			米		780
	にじますの甘露煮	にじます				砂糖		
	香の物と和え				キャベツ しょうが 大根漬け			
	里芋のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ	里芋		
	鬼まんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		
20 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		771
	春巻き	豚肉		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	米油 油	
	チンゲン菜とツナの中華和え	ツナ		チンゲンサイ	もやし コーン	砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら ねぎ	干し椎茸 白菜 たけのこ ねぎ	ビーフン		
21 金	白飯 牛乳		牛乳			米		791
	けんちん信田のごまだれかけ	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	
	里芋と切り干し大根の含め煮			さやいんげん	切り干し大根	里芋 砂糖	米油	
	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		
24 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		764
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	砂糖		
	柿				柿			
25 火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		826
	チキン竜田	鶏肉			しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん	油	
	根菜サラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			ごぼう コーン れんこん		ドレッシング	
	パンクキンポタージュ 豆乳仕立て	ベーコン 豆乳		かぼちゃ パセリ	玉ねぎ エリンギ	でんぷん		
	黒糖					砂糖		
26 水	白飯 牛乳		牛乳			米		735
	焼きししゃも(2尾)		ししゃも					
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	砂糖		
	小松菜のおひたし	ささみ		小松菜	もやし	砂糖		
27 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		775
	ビビンバ(肉・卵そばろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	ビビンバ(ナムル)			チンゲンサイ	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 ねぎ	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	ワンタン皮		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28 金	五穀ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		796
	ハンバーグのおろしソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根	砂糖 でんぷん		
	ひじきのごま酢和え	ツナ	ひじき	小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま	
	さつまいも汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう えのきたけ ねぎ	さつまいも		
31 月	白飯 牛乳		牛乳			米		792
	いわしの蒲焼き	いわし				砂糖 でんぷん	米油	
	関東煮	鶏肉 生揚げ うずら卵 はんぺん		にんじん	大根 干し椎茸	里芋 砂糖		
	キャベツのゆかり和え			赤じそ	キャベツ もやし			

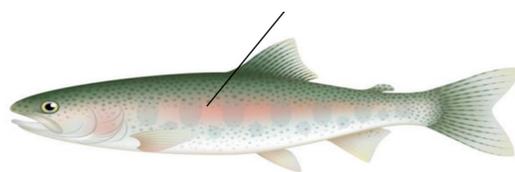
無償提供の  
にじますです！



くろロールパンは、  
黒糖を使用しています。

無償提供の

虹のような模様に見える事から  
にじますと呼ばれています。



にじますの甘露煮は、柔らかくなるまで煮ているので  
頭から尻尾まで丸ごと食べられます。

くろロールパンは、  
黒糖を使用しています。  
黒糖は、白砂糖よりも  
カリウムやカルシウムが  
多く、黒糖の独特な  
風味に繋がっています。



平均	778
	32.4
基準値	810
	33.0



19日(水)のにじますの甘露煮、25日(火)に  
黒糖を使用します。  
これらは、新型コロナウイルス感染症の拡大に  
より影響を受けた生産者を支援するため、  
学校給食へ無償提供されたものです。

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。