

# 10月 小学校給食献立表



目標

好き嫌いをなく食べよう

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<br>(kcal) |
|------|----------------------------------------|------------------|-----|-----------------|-------------------------------|------------------|----------------|-----------------|
|      |                                        | 1群               | 2群  | 3群              | 4群                            | 5群               | 6群             | たんぱく質<br>(g)    |
| 1 木  | ごはん 牛乳                                 |                  | 牛乳  |                 |                               | 米                |                | 662             |
|      | やきさばのおろしだれかけ                           | さば               |     |                 | だいこん                          | 砂糖 でんぷん          |                |                 |
|      | ちくさあえ                                  |                  |     | こまつな にんじん       | キャベツ                          | 砂糖               |                |                 |
|      | さつまいものみそしる                             | 鶏肉 油揚げ みそ        | わかめ | ねぎ              | 玉ねぎ ねぎ<br>こんにゃく               | さつまいも            |                | 27.6            |
| 2 金  | ごはん 牛乳                                 |                  | 牛乳  |                 |                               | 米                |                | 623             |
|      | マーボー豆腐                                 | 豚肉 鶏レバー<br>豆腐 みそ |     | にんじん ねぎ         | 玉ねぎ ねぎ<br>しょうが にんにく           | 砂糖 でんぷん          | ごま油            |                 |
|      | はるさめのちゅうかあえ                            | ツナ               |     | ほうれんそう          | キャベツ コーン                      | はるさめ 砂糖          | ごま油            |                 |
|      | にいたかなし                                 |                  |     |                 | 新高なし                          |                  |                | 27.1            |
| 5 月  | むぎごはん 牛乳                               |                  | 牛乳  |                 |                               | 米 大麦             |                | 617             |
|      | さけ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 砂糖       | 米油             |                 |
|      | きりぼしだいこんとさといものふくめに<br>ピリからじる           | ささみ              |     | さやいんげん          | 切り干し大根                        | さといも 砂糖          | 米油             |                 |
|      |                                        | 豚肉 豆腐            |     | にんじん にら         | もやし キムチ                       |                  |                | 26.6            |
| 6 火  | むぎごはん 牛乳                               |                  | 牛乳  |                 |                               | 米 大麦             |                | 654             |
|      | おやこに                                   | 鶏肉 卵 かまぼこ        |     | にんじん ねぎ         | 玉ねぎ<br>切り干し大根<br>干しいたけ ねぎ     | 砂糖 でんぷん          |                |                 |
|      | キャベツとなまあげのみそいため<br>かき                  | 豚肉 生揚げ みそ        |     |                 | キャベツ<br>かき                    | 砂糖 でんぷん          | 米油             |                 |
|      |                                        |                  |     |                 |                               |                  |                | 28.3            |
| 7 水  | ごはん 牛乳                                 |                  | 牛乳  |                 |                               | 米                |                | 587             |
|      | さんまのぎんがみやき                             | さんま みそ           |     |                 |                               | 砂糖 米粉            |                |                 |
|      | わかめのあえもの                               |                  | わかめ |                 | キャベツ もやし                      |                  |                |                 |
|      | 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<br>ごぼう 干しいたけ<br>ねぎ | さといも でんぷん        |                | 27.7            |
| 8 木  | こがたロールパン 牛乳                            |                  | 牛乳  |                 |                               | パン               |                | 674             |
|      | ウインナーのケチャップソースかけ<br>(1〜4ねん1ぼん、5ねん〜2ぼん) | ウインナー            |     |                 |                               | 砂糖 でんぷん          |                |                 |
|      | きゅうきゅうカレー                              |                  |     | にんじん<br>トマトジュース | コーン 玉ねぎ<br>しめじ                | 米 じゃがいも          | 油              |                 |
|      | ツナサラダ(わふうドレッシング)                       | ツナ               |     | にんじん            | キャベツ                          |                  | ドレッシング         | 20.0            |
| 9 金  | ごはん 牛乳                                 |                  | 牛乳  |                 |                               | 米                |                | 603             |
|      | れんこんサンドフライ                             | 鶏肉               |     |                 | れんこん 玉ねぎ<br>干しいたけ             | パン粉 でんぷん<br>小麦粉  | 米油             |                 |
|      | 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<br>枝豆               | じゃがいも 砂糖<br>でんぷん |                |                 |
|      | はくさいのこうのものあえ                           |                  |     |                 | はくさい もやし<br>大根漬け              |                  |                | 22.3            |
| 13 火 | ごはん 牛乳                                 |                  | 牛乳  |                 |                               | 米                |                | 679             |
|      | いわしのかばやき                               | いわし              |     |                 |                               | でんぷん 砂糖          | 米油             |                 |
|      | 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<br>干しいたけ ねぎ        | 砂糖               | 米油             |                 |
|      | さつまいものごまあえ                             |                  |     |                 | 枝豆                            | さつまいも 砂糖         | ごま             | 28.8            |
| 14 水 | ごはん 牛乳                                 |                  | 牛乳  |                 |                               | 米                |                | 619             |
|      | ツナいりたまごやき                              | 卵 ツナ             |     | ねぎ              | ねぎ                            | でんぷん 砂糖          |                |                 |
|      | ひじきのいために                               | 鶏肉               | ひじき | にんじん さやいんげん     |                               | 砂糖               | 米油             |                 |
|      | しらすいりつみれだんごじる                          | つみれ団子 豆腐<br>油揚げ  |     | にんじん こまつな       | 玉ねぎ えのきたけ                     |                  |                | 26.1            |
| 15 木 | ちゅうかめん 牛乳                              |                  | 牛乳  |                 |                               | 中華めん             |                | 639             |
|      | たんたんふうみそラーメンスープ                        | 豚肉 みそ            |     | にんじん にら         | にんにく キャベツ<br>もやし たけのこ         | でんぷん             | ねりごま ごま<br>ラー油 |                 |
|      | 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<br>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            | 27.1            |
| 16 金 | ごはん 牛乳                                 |                  | 牛乳  |                 |                               | 米                |                | 635             |
|      | さばのこうみだれかけ                             | さば               |     |                 | しょうが にんにく                     | でんぷん             |                |                 |
|      | やさいのおかかあえ                              | かつおぶし            |     | こまつな            | キャベツ コーン                      | 砂糖               |                |                 |
|      | さといものみそしる                              | 豚肉 豆腐 みそ         | わかめ | にんじん ねぎ         | 玉ねぎ ねぎ                        | さといも             |                | 29.0            |
| 19 月 | ごはん 牛乳                                 |                  | 牛乳  |                 |                               | 米                |                | 603             |
|      | ぶたにくのしょうがやき                            | 豚肉               |     |                 | 玉ねぎ しょうが                      | 砂糖               | 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               |                |                 |
|      | けんちんじる                                 | 鶏肉 豆腐            |     | にんじん ねぎ         | だいこん ごぼう<br>ねぎ こんにゃく          |                  |                | 29.0            |
|      | おにまんじゅう                                |                  |     |                 |                               | さつまいも 砂糖 米粉      |                |                 |



おぶちゃんマーク

2日(金) 新高なし(大府市産)  
19日(月) 鬼まんじゅう(郷土料理)

## 【10月8日(木)救給カレーについて】

大府市内の小中学校では、非常時用の  
備蓄食品を備蓄しています。  
備蓄食品の更新に伴い、給食でレトルト  
の「救給カレー」を使用します。

## ＜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・チンゲンサイ・ねぎ・ほうれんそう  
もやし・切り干し大根・新高なし

うらへつづきます

# 10月 小学校給食献立表



目標

好き嫌いをなく食べよう

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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|------|------------------------|--------------------|-------|-------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------|---------------------------------|
|      |                        | 1群                 | 2群    | 3群          | 4群                                | 5群                      | 6群            |                                 |
| 20 火 | むぎごはん 牛乳               |                    | 牛乳    |             |                                   | 米 大麦                    |               | 673                             |
|      | あじフリッター(2こ)            | あじ                 |       |             |                                   | 小麦粉 でんぷん<br>砂糖 米粉       | 油             |                                 |
|      | こめこのハヤシライス             | 豚肉                 |       | にんじん トマト    | 玉ねぎ エリンギ                          | じゃがいも 米粉 砂糖             | 米油<br>豆乳マーガリン | 25.5                            |
|      | まめまめサラダ<br>(ごまドレッシング)  | 大豆 ツナ              |       |             | キャベツ 枝豆                           | 赤いんげん豆<br>青えんどう豆 ひよこ豆   | ごまドレッシング      |                                 |
| 21 水 | むぎごはん 牛乳               |                    | 牛乳    |             |                                   | 米 大麦                    |               | 608                             |
|      | けんちんしのだのあまみそだれかけ       | 豆腐 油揚げ<br>たらすり身 みそ | ひじき   | にんじん        | しょうが                              | 砂糖 でんぷん                 | 油             |                                 |
|      | ぶたにくとだいこんのもの           | 豚肉 はんぺん            |       | にんじん さやいんげん | だいこん こんにゃく                        | 砂糖                      |               | 23.9                            |
|      | こまつなのアーモンドあえ           |                    |       | こまつな        | もやし                               | 砂糖                      | アーモンド         |                                 |
| 22 木 | こがたロールパン 牛乳            |                    | 牛乳    |             |                                   | パン                      |               | 623                             |
|      | ごぼういりつくね(2こ)           | 鶏肉 豚肉              |       |             | ごぼう 玉ねぎ                           | でんぷん 砂糖                 | 油             |                                 |
|      | きりぼしだいこんいりやきそば         | 豚肉 はんぺん<br>かつおぶし   | あおのり  | にんじん        | キャベツ しょうが<br>切り干し大根               | やきそばめん                  | 米油            | 26.3                            |
|      | アップルポンチ                |                    |       |             | りんご果汁 黄桃<br>ナタデココ パイン<br>アップルジュース | 砂糖                      |               |                                 |
| 23 金 | あきのかごはん(アルファかまい)<br>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<br>アルファ化もち米      | 栗 米油          | 568                             |
|      | 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                              |                         |               | 25.7                            |
|      | 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<br>えのきたけ ねぎ              |                         |               |                                 |
| 26 月 | ごはん 牛乳                 |                    | 牛乳    |             |                                   | 米                       |               | 592                             |
|      | しろみざかなのチリソースかけ         | ホキ                 |       | ねぎ          | にんにく ねぎ                           | 砂糖 でんぷん                 | 米油 ごま油        |                                 |
|      | こまつなのちゅうかあえ            | ささみ                |       | こまつな        | もやし                               | 砂糖                      | ごま ごま油        | 30.2                            |
|      | はっばうたん                 | 豚肉 えび いか           |       | にんじん        | はくさい たけのこ<br>干しいたけ<br>しょうが        | でんぷん                    | ごま油           |                                 |
| 27 火 | ごこくごはん 牛乳              |                    | 牛乳    |             |                                   | 米 大麦 発芽玄米<br>黒米 もちきび 赤米 |               | 602                             |
|      | カレー                    | 豚肉                 | 牛乳    | にんじん        | 玉ねぎ                               | じゃがいも                   | 米油            |                                 |
|      | ウインナーとやさいのソテー          | ウインナー              |       | にんじん        | キャベツ コーン                          |                         | 米油            | 21.1                            |
|      | りんご                    |                    |       |             | りんご                               |                         |               |                                 |
| 28 水 | ごはん 牛乳                 |                    | 牛乳    |             |                                   | 米                       |               | 600                             |
|      | さけのおこうじやき              | さけ                 |       |             |                                   |                         |               |                                 |
|      | かんとうに                  | うずら卵 はんぺん<br>生揚げ   |       | にんじん        | だいこん こんにゃく                        | さといも 砂糖                 |               | 32.1                            |
|      | あおなとぶたにくのいためもの         | 豚肉                 |       | チンゲンサイ      | たけのこ                              | じゃがいも 砂糖                | ごま油           |                                 |
| 29 木 | しらたまうどん 牛乳             |                    | 牛乳    |             |                                   | 白玉うどん                   |               | 636                             |
|      | わふうあんかけ                | 鶏肉 油揚げ<br>かまぼこ     |       | にんじん ねぎ     | はくさい ねぎ<br>干しいたけ                  | でんぷん                    |               |                                 |
|      | さつまいものこめこきかけ           | かつお粉               |       |             | 玉ねぎ 枝豆                            | さつまいも 長いも 米粉            | 米油            | 23.1                            |
|      | しそひじきあえ                |                    | しそひじき | にんじん        | キャベツ                              |                         |               |                                 |
| 30 金 | むぎごはん 牛乳               |                    | 牛乳    |             |                                   | 米 大麦                    |               | 617                             |
|      | 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<br>小麦粉         |               |                                 |
|      | なまあげのちゅうかに             | 豚肉 生揚げ             |       | にんじん        | 玉ねぎ たけのこ<br>枝豆 しょうが<br>干しいたけ      | 砂糖 でんぷん                 | 米油            | 27.4                            |
|      | もやしのあえもの               |                    |       | ほうれんそう      | もやし                               | 砂糖                      | ごま油           |                                 |

**「味覚の秋」がやって来た!!**  
**五感で味わい、食事を楽しみましょう**

**味覚の秋・食欲の秋**

新米をはじめ、いもや果物  
 など、さまざまな農作物が収  
 穫の時期を迎えています。また、  
 さんまやさけなどの魚も脂が  
 のっておいしい季節です。このように秋は旬の  
 食べ物に豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増  
 すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」とい  
 われています。

**五感を使って味わうとは?**

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの  
 感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、  
 実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関  
 わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう**味覚**

甘味・酸味・塩味・苦味・  
うま味(5つの基本味)

目で見る**視覚**

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く**聴覚**

かんだときの音

鼻で嗅ぐ**嗅覚**

におい・風味

皮膚や口の中で  
感じる**触覚**

温度・硬さ・なめらかさ