

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		体の調子をととのえる		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 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	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 にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	ひじきとはるさめのちゅうかあえ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆	はるさめ 砂糖	ごま油	
	きよほう(2こ)				巨峰			28.2
3 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		626
	ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん		
	あおなとツナのあえもの	ツナ		こまつな	切り干し大根 コーン	砂糖		
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん ねぎ 干しいたけ			26.7
4 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		608
	さばのこうみやき	さば			しょうが にんにく	でんぷん		
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん にら ねぎ	もやし キムチ ねぎ			27.6
5 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		629
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	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			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
	なし				なし			22.8
8 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		639
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	こうやどうふのたまごとじ	鶏肉 卵 高野豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん	米油	
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	29.7
9 火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		623
	とうにゅうちゃんぽんスープ	豚肉 いか えび なると 豆乳		にんじん ねぎ	キャベツ もやし ねぎ たけのこ しょうが にんにく		米油	
	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 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	27.6
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	やきなすのにくみそかけ	鶏肉 鶏レバー みそ			なす しょうが	砂糖	米油	
	やきふ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	
	いわしいりつみれだんごじる	いわし入りつみれ団子 豆腐	わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ			
	とうにゅうプリン	豆乳				砂糖 水あめ	油	22.3
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		619
	しろみさかなフリッター(2こ)	たら	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	油 米油	
	ひじきのいために	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	でんぷん		24.0
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		619
	ごぼういりつくね(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん	油	
	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆 しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
	きゅうりとたくあんをあえもの				きゅうり 大根漬け			25.5
16 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		660
	やきウインナー(2ほん)	ウインナー						
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		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	30.0
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		711
	とりにくのたつたあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
	じゃがいものきんぴら	はんぺん		ピーマン	こんにゃく	じゃがいも 砂糖	米油 ごま	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ			31.5

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを

ととのえて、2学期も元気に過ごしましょう！



＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

さつまいも・さといも・じゃがいも・オクラ・キャベツ・なす
きゅうり・こまつな・玉ねぎ・チンゲンサイ・とうがん・トマト・

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		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんばく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		593
	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		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	でんぷん	米油 ごま油	
	もやしのちゅうかあえ			にんじん	もやし	砂糖	ごま油	
19 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 砂糖 アルファ化もち米	米油	600
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	きゅうりのこんぶあえ		塩昆布		きゅうり			
	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			
22 月	さつまいもチップス					さつまいも 砂糖	油	26.6
	ごはん 牛乳		牛乳			米		660
	なすみそメンチカツ	豚肉 みそ			玉ねぎ なす	パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	やさいのおかかあえ	かつお節		こまつな	キャベツ もやし コーン	砂糖		
24 水	けんちんじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		27.2
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		600
	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 米油	
	ピーマンとベーコンのソテー	ベーコン		ピーマン 赤ピーマン	キャベツ		米油	
25 木	れいとうみかん				みかん			21.2
	ごはん 牛乳		牛乳			米		636
	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	
	きりぼしだいこんと さといものにももの	油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	さといも 砂糖	米油	
26 金	かきたまじる	卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ		ねぎ	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	でんぷん		25.9
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		629
	さけ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 でんぷん	米油	
	しそひじきあえ		しそひじき	にんじん	キャベツ			
29 月	さつまいものみそじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも		26.5
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		613
	ビビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいナムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
30 火	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン		27.7
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
30 火	ごもくかけじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ しめじ	でんぷん		669
	ささみおおば ばいにくフライ	ささみ		青じそ	梅肉	パン粉 小麦粉	米油	
	こまつなのあえもの	ツナ		こまつな	キャベツ もやし	砂糖		34.5



19日(金) とりめし(郷土料理)

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】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。
適量などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしてい
ます。ぜひご覧いただき、ご家庭でもお試しください。



平均値	625
基準値	26.6
基準値	630
基準値	26.5

食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

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。



Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ?

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



・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。