

11月 小学校給食献立表



目標

食べものに感謝して食べよう

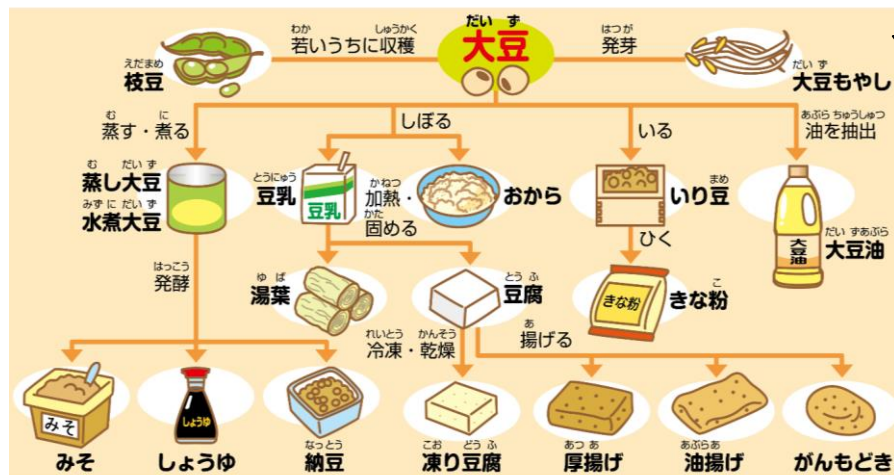
大府市教育委員会

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
4 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	とりにくのこうみだれかけ	鶏肉			しょうが にんにく	でんぶん		
	きりぼしだいこんとさといものにももの	はんぺん		にんじん	切り干し大根 枝豆	さといも 砂糖	米油	
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ			29.0
5 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		658
	さんまのぎんがみやき	さんま みそ				砂糖 米粉		
	れんこんチップス				れんこん		米油	
	よしのじる	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも でんぶん		28.7
6 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		613
	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	
	カラフルやさいソテー	ウインナー		赤ピーマン	キャベツ コーン		米油	
	みかん				みかん			22.3
7 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		643
	やきさばのおろしだれかけ	さば			だいこん	砂糖 でんぶん		
	キャベツとしおこんぶのレモンふうみ	ツナ	塩こんぶ	にんじん	キャベツ レモン果汁	砂糖		
	にらたまじる	卵 豆腐		にんじん にら	玉ねぎ えのきたけ	でんぶん		28.2
10 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		644
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぶん	ごま 油	
	うのはなのいりに	おから ちくわ			枝豆	砂糖	米油 ごま油	
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ ねぎ 干しいたけ ごぼう	でんぶん		
	がまごおりみかんプチゼリー				みかん	砂糖		27.5
11 火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		624
	とんこつふうスープ	豚肉 なんと		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ にんにく			
	あげぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん	米油	
	こまつなのちゅうかあえ	ツナ		こまつな	もやし	砂糖	ごま油	26.5
12 水	まぐろときりぼしだいこんのごはん (アルファかまい)	まぐろ	牛乳		しょうが 切り干し大根	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	581
	レバーいりつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぶん 砂糖 米粉パン粉	油	
	やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	もやし			
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	さつまいもチップス					さつまいも 砂糖	油	29.1
13 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		661
	ししゃもフライ(2び)	ししゃも				パン粉 小麦粉 でんぶん	米油	
	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 こんにゃく	さといも 砂糖		
	だいずもやしのあえもの				キャベツ 大豆もやし	砂糖		27.0
14 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		605
	だいずミートいりマーボーどうふ	豚肉 鶏レバー 大豆ミート 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 でんぶん	ごま油	
	キャベツとはるさめのあえもの	ささみ		こまつな	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
	りんご				りんご			27.2



だいず

大豆からできるもの



だいず
大豆は、さまざまな食品や調味料に
利用され、私たちの食生活に欠かす
ことのできない食べ物です。
植物ですが、体をつくるもとになる
「たんぱく質」をたくさんふくみます。

13日(木)
みそおでん(郷土料理)



おぶちゃんマーク

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
さつまいも・さといも・かぶ・キャベツ
こまつな・だいこん・チンゲンサイ・ねぎ
にんじん・れんこん・はくさい・ほうれんそう
もやし・切り干し大根・みかん

うらへつづきます

11月 小学校給食献立表



目標

食べもの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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
17 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		603
	さけのしおこうじやき	さけ						
	ひじきとだいずのいために	はんぺん 大豆	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
	とりだんごじる	鶏団子 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ 玉ねぎ えのきたけ			30.3
18 火	きなこあげパン (こがたロールパン) 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	米油	647
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		
	ツナとれんこんのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			れんこん キャベツ コーン		ドレッシング	
	ひとくちチーズ(2こ)		チーズ					30.4
19 水	【あいちの あきを あじわう がっこうきゅうしょくのひ】							
	ごはん 牛乳	おおぶニック学校給食米です。		牛乳		米		649
	さばのはちょうみそに	さば みそ				砂糖		
	あいちのあかしそあえ			赤じそ	キャベツ			
	あいちのあきやさいじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	かぶ はくさい ねぎ	さつまいも		
20 木	ういろ	有機農業でできたさつまいもを使用します。				砂糖 米粉 でんぶん		27.2
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		626
	おからとだいずのしゅうまい(2こ)	豚肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん 砂糖	油	
	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 枝豆 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぶん	米油	
21 金	チンゲンサイのちゅうかあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油	27.0
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		691
	さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉	米油	
	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 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		
26 水	あおなのあえもの	ツナ		こまつな	れんこん	砂糖		24.7
	ロウカットげんまいごはん 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		682
	しろみざかなフリッター(2こ)	たら	オキアミ			小麦粉 でんぶん 砂糖	油	
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
27 木	まめまめサラダ (わふうドレッシング)	大豆 ささみ			枝豆 キャベツ	赤いんげん ひよこ豆 青えんどう豆	ドレッシング	26.1
	ごはん 牛乳	おおぶニック学校給食米です。		牛乳		米		630
	ハンバーグの きのこソースかけ	鶏肉 豚肉			しめじ えのきたけ 玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	こうのものあえ				もやし はくさい 大根漬け			
	さつまいものみそしる	豚肉 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さつまいも		
28 金	みかん	有機農業でできたさつまいもを使用します。			みかん			26.1
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		614
	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	
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
	のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく 干しいたけ	さといも でんぶん		27.0



おおぶちゃん
マーク

19日(水)【愛知の秋を味わう学校給食の日】

おおぶニック学校給食米(大府市産)
有機農業でできたさつまいも(大府市産)
ういろ(郷土料理)

27日(木)

おおぶニック学校給食米(大府市産)
有機農業でできたさつまいも(大府市産)

おおぶニック学校給食米について

おおぶ市内の有機農業の推進に取り組む
農業者グループが栽培した米です。



平均値	635
	27.3
基準値	640
	26.5

食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう



有機農業でできたさつまいもについて
農薬・化学肥料を使用せずに栽培した
さつまいもです。

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。適塩などの観点から、
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、家庭でもお試しください。

