

11月 小学校給食献立表



目標

食べ物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) たんぱく質 (g) |
|------|-----------------------------|--------------------------------|---------|----------------------|---------------------------|---------------------|---------|---------------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 598 |
| | けんちんしのだのあまみそかけ | 豆腐 油揚げ みそ たらすり身 | ひじき | にんじん | しょうが | 砂糖 でんぷん | 油 | |
| | じゃこあえ | | しらす干し | ほうれんそう | 切り干し大根 キャベツ | 砂糖 | | |
| | 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 | | 25.1 |
| 5 火 | きのこのたきこみごはん 牛乳 (アルファかまい) | 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 アルファ化もち米 | 米油 | 598 |
| | さばのおやき | さば | | | | | | |
| | はくさいとわかめのあえもの | | わかめ | | はくさい もやし | | | |
| | とうふとゆばのすまじる | 豆腐 湯葉 | | にんじん ねぎ | だいこん 玉ねぎ ねぎ | | | |
| | むらさきもチップス | | | | | さつまいも 砂糖 | 油 | 26.0 |
| 6 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 592 |
| | れんこんのはさみあげ | 鶏肉 | | | れんこん 玉ねぎ 干しいたけ | パン粉 でんぷん 小麦粉 | 米油 | |
| | 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 こんにやく | 砂糖 | 米油 | |
| | こまつなのごまあえ | ツナ | | こまつな | もやし コーン | 砂糖 | ごま | 24.3 |
| 7 木 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | | 651 |
| | おやこに | 鶏肉 卵 かまぼこ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 | 砂糖 でんぷん | | |
| | キャベツとなまあげのみそいため | 豚肉 生揚げ みそ | | | キャベツ | 砂糖 でんぷん | 米油 | |
| | みかん | | | | みかん | | | 28.9 |
| 8 金 | クロスロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 636 |
| | だいちナゲットのバーベキュー ソースかけ(2こ) | 鶏肉 大豆 きな粉 | | にんじん | レモン果汁 にんにく | 砂糖 でんぷん | 油 | |
| | カラフルやさしいソテー | ツナ | | ピーマン | キャベツ コーン | | 米油 | |
| | さつまいものとうにゅう シチュー | 鶏肉 豆腐 豆乳 | | にんじん | 玉ねぎ エリンギ | さつまいも 小麦粉 | 豆乳マーガリン | 27.2 |
| 11 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 659 |
| | まぐろとこうやどうふのあげに | まぐろ 高野豆腐 | | | | でんぷん 砂糖 米粉 | 米油 | |
| | キャベツとしおこんぶのレモンふうみ | ささみ | 塩こんぶ | にんじん | キャベツ レモン果汁 | 砂糖 | | |
| 12 火 | けんちんじる | 鶏肉 豆腐 油揚げ | | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう ねぎ こんにやく | さといも | 米油 | 29.7 |
| | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | | 604 |
| | ハンバーグのわふうきのこあんかけ | 鶏肉 豚肉 | | | しめじ えのきたけ しょうが 玉ねぎ | 砂糖 でんぷん | | |
| | きりぼしだいこんとさといものにも | はんぺん 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 | |
| ごじる | 豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ | | にんじん ねぎ | こんにやく ねぎ だいこん ごぼう | | | 27.3 | |
| 13 水 | ロウカットげんまいごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 ロウカット玄米 | | 627 |
| | あきなすいりカレー | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ なす | 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 | | | 枝豆 キャベツ コーン | ごまドレッシング | | |
| | りんご | | | | りんご | | | 23.3 |
| 14 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 589 |
| | ツナいりたまごやき | 卵 ツナ | | にんじん ねぎ | ねぎ | でんぷん 砂糖 | | |
| | はくさいとぶたにくのもの | 豚肉 かまぼこ 焼き豆腐 | | にんじん ねぎ | はくさい こんにやく えのきたけ ねぎ | 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 | | 29.5 |
| 15 金 | ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | 697 |
| | だいちミートいりにくみソース | 豚肉 鶏レバー みそ 大豆ミート はんぺん | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ねぎ しょうが | 砂糖 でんぷん | | |
| | さつまいもコロッケ | | | | | さつまいも 小麦粉 砂糖 パン粉 | 米油 | |
| | こまつなとささみのあえもの | ささみ | | こまつな にんじん | 切り干し大根 | 砂糖 | | 29.6 |
| 18 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 602 |
| | いわしのしょうがに | いわし | | | しょうが | 砂糖 でんぷん | | |
| | うのはなのいりに | おから ちくわ | | にんじん | コーン 枝豆 | 砂糖 | 米油 ごま油 | |
| | にらたまじる | 卵 豆腐 | | にんじん にら | 玉ねぎ えのきたけ | でんぷん | | 24.7 |

うらへつづきます



おぶちゃん
マーク

8日(金)
有機農業でできた
さつまいも
(大府市産)

＜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・にんじん・チンゲンサイ
なす・れんこん・ねぎ・はくさい・ブロッコリー
ほうれんそう・赤じそ・切り干し大根・みかん



8日(金)、19日(火)

有機農業でできたさつまいもについて

化学肥料を使用せず
栽培したさつまいもです。



11月 小学校給食献立表



目標

食べ物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) たんぱく質 (g) |
|-----------------------|-------------------------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------------------|------------|---------------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 19 火 | 【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 | | 牛乳 | | | 米 | | 679 |
| | てばさきふうからあげ | 有機農業でできたさつまいもを使用します | 鶏肉 | | にんにく | でんぶん 砂糖 | 米油 ごま | |
| | れんこんとキャベツのゆかりあえ | | | 赤じそ | れんこん キャベツ | | | |
| | さつまいものみそしる | | 豚肉 油揚げ みそ | | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう ねぎ こんにやく | さつまいも | |
| | ういろう | | | | | | 砂糖 米粉 でんぶん | |
| 20 水 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | | 612 |
| | しゅうまい(2こ) | | 豚肉 鶏肉 たらすり身 | | 玉ねぎ | でんぶん 小麦粉 パン粉 | | |
| | 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 枝豆 干しいたけ しょうが | 砂糖 でんぶん | |
| | だいずもやしのあえもの(しおちゅうかドレッシング) | | | チンゲンサイ | 大豆もやし | | ドレッシング | |
| 21 木 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | | 583 |
| | さばのはちょうみそに | さば みそ | | | | 砂糖 | | |
| | ブロッコリーのおかかあえ | かつおぶし | | ブロッコリー | | 砂糖 | | |
| | あいちのみだくさんじる | 豚肉 油揚げ | | にんじん ねぎ こまつな | だいこん ほうさい ねぎ なめこ | さといも でんぶん | | |
| | みかんゼリー | | | | みかん | 砂糖 | | |
| 22 金 | 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 | 581 |
| | はくさいとかぶのスープに | フランクフルト | | にんじん | かぶ 玉ねぎ ほうさい コーン | | | |
| | ツナとこんさいのサラダ(わふうドレッシング) | ツナ | | にんじん | れんこん ごぼう キャベツ | | ドレッシング | |
| | ひとくちチーズ(2こ) | | チーズ | | | | | |
| 26 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 612 |
| | さけフライのレモンソースかけ | さけ | | | レモン果汁 | 砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉 | 米油 | |
| | 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 さやいんげん | | 砂糖 | 米油 | |
| | のっぺいじる | 鶏肉 豆腐 | | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう こんにやく ねぎ 干しいたけ | さといも でんぶん | | |
| 27 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 644 |
| | 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 でんぶん | ごま油 | |
| | はるさめとキャベツのあえものみかん | 焼き豚 | | にんじん | キャベツ コーン みかん | はるさめ 砂糖 | ごま油 | |
| 28 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 613 |
| | やきししゃも(1.2ねん1び、3ねん~2び) | | ししゃも | | | | | |
| | 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 こんにやく | さといも 砂糖 | | |
| | ほうれんそうのおひたし | | ほうれんそう | | もやし | 砂糖 | | |
| 29 金 | ちゅうかめん 牛乳 | | 牛乳 | | | 中華めん | | 596 |
| | ピリからラーメンスープ | 豚肉 みそ | | にんじん にら | キャベツ もやし キムチ | | 米油 | |
| | あげぎょうざ(2こ) | 豚肉 | | にら | キャベツ 玉ねぎ | パン粉 でんぶん 小麦粉 | 米油 | |
| きりきぼしだいこんとこまつなのちゅうかあえ | ツナ | | こまつな | 切り干し大根 | 砂糖 | ごま油 ごま | 25.1 | |

大府市のホームページでは【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。

ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。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るレシピへは新QRコードから、ぜひご覧ください。



19日(火) 愛知の秋を味わう学校給食の日
有機農業でできたさつまいも(大府市産)
ういろう(郷土料理)
26日(火)~28日(木)
おおぶニック米(大府市産)
28日(木) みそおでん(郷土料理)



26日(火)~28日(木)

おおぶニック米について

おおぶ市内の有機農業の推進に取り組むのりぎょうしゅさいばいこめ農業者グループが栽培した米です。

大豆レジンジャー



| | |
|-----|------|
| 平均値 | 620 |
| | 26.6 |
| 基準値 | 640 |
| | 26.5 |

| | |
|----------|-----|
| 食塩相当量(g) | |
| 平均値 | 1.9 |
| 基準値 | 2.0 |

・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、各学校へお問い合わせください。