

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
	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 きよほう(2こ)	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆 巨峰	はるさめ 砂糖	ごま油	
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		
4 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		610
	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			
5 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		622
	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	
8 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		657
	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し	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	
9 火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		627
	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	
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		623
	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	
	やきぶ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	
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		634
	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	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	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		
16 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		661
	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	
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		691
	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	

はやね はやお あさ せいかつ
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・
ねぎ・ほうれんそう・もやし・切り干し大根・なし・きよほう

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) たんぱく質 (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	619
	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			
	さつまいもチップス					さつまいも 砂糖	油	
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		668
	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		
	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		
24 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		604
	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	
	れいとうみかん				みかん			
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		630
	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	
	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		
26 金	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			
	さつまいものみそしる	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		
29 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		619
	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	
	(やさいなムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	(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 いら	玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
30 火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		678
	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		
	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		



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、ご家庭でもお試しください。

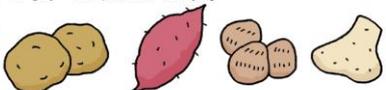


平均値	633
	27.2
基準値	640
	26.5

エネルギー源になる食品



芋は、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。



食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0