

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 (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		602
	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 しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん		
	パンパンジーサラダ	ささみ みそ			きゅうり もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま	
	にいたかなし				新高なし			29.5
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	こめこのホキフライ	ホキ				米粉	米油	
	すきやきふうじ	豚肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい しめじ こんにゃく ねぎ	砂糖	米油	
	れんこんのゆかりあえ			赤じそ	れんこん キャベツ			28.7
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		663
	さばのゆずこしょうだれかけ	さば				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	
	さといもとなすのみそしる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす えのきたけ ねぎ	さといも		29.5
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		679
	さといもコロッケ	鶏肉				さといも 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	
	だいこんとぶたにくのうまに	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	米油	
	キャベツのこんぶあえ		塩昆布		キャベツ			
	つきみだんご					米粉 砂糖 でんぷん		
7 火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		664
	とりにくのハーブやき	鶏肉						
	まめまめサラダ (わふうドレッシング)	大豆 ツナ			キャベツ コーン	赤いんげん豆 ひよこ豆 青えんどう豆	ドレッシング	
	とうにゅうのポタージュ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ かぶ エリンギ	でんぷん		
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	ハンバーグのわふうきのこだれかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しめじ えのきたけ	砂糖 でんぷん		
	ちくぜんに	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ	砂糖	米油	
	はくさいのこうのものあえ				はくさい 大根漬			
9 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		630
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 ねぎ	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	
	りんご				りんご			
10 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		652
	いわしのかばやき	いわし				でんぷん 砂糖	米油	
	きりぼしだいこんと さといものにも	油揚げ		さやいんげん	切り干し大根	さといも 砂糖	米油	
	みだくさんじる	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう なめこ ねぎ	じゃがいも でんぷん		
14 火	しらたまうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		621
	わふうあんかけじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
	さつまいものかきあげ	かつお粉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	さつまいも ながいも 小麦粉 米粉	米油	
	やさいとわかめのあえもの		わかめ		キャベツ もやし		23.1	
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	さんまのぎんがみやき	さんま みそ				砂糖 米粉		
	あおなのアーモンドあえ			こまつな	もやし	砂糖	アーモンド	
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも		
16 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		694
	やきミートボール(4~6こ)	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	でんぷん	油	
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	れんこんとツナのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ			れんこん キャベツ コーン 枝豆		ごまドレッシング	
	がまごおりみかんプチゼリー				みかん果汁	砂糖		
17 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		638
	はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん 水あめ	米油 油	
	はっぼうさい	豚肉 うずら卵 えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが	でんぷん	米油 ごま油	
	もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	



おぶちゃん
マーク

1日(水) 新高なし(大府市産)

うらへつぎます

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 (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20月	ごこごはん 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちぎび 赤米		617
	あいちけんさんしよくざいりりく だんご(1,2ねん1こ, 3ねん~2こ)	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐			玉ねぎ れんこん	でんぷん	油	
	ちぐさあえ			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖		
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ			
	おにまんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		
21火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		656
	ウインナーのケチャップソースか け(2ほん)	ウインナー				砂糖 でんぷん		
	きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉 はんぺん いか かつおぶし	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが 切り干し大根	やきそばめん	米油	
	アップルポンチ				黄桃缶 バイン缶 アップルジュース ナタデココ	りんごゼリー		
22水	ごはん 牛乳		牛乳			米		598
	さけのしょうゆこうじやき	さけ						
	ごもきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにやく	砂糖	ごま油	
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ ねぎ	さつまいも		
23木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		618
	ピビンバ(にくたまごそぼろ) (やさいナムル)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(たれ)	みそ		ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	ワントンスープ	鶏肉		にんじん ねぎ チンゲンサイ	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ワンタン皮 でんぷん		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
24金	ごはん 牛乳		牛乳			米		600
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ 干しいたけ	小麦粉 でんぷん パン粉	米油	
	さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん いら ねぎ	もやし キムチ ねぎ			
27月	あきのかごはん (アルファかまい) 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 アルファ化もち米	粟 米油	606
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	しそひじきあえ		しそひじき	こまつな	キャベツ			
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	でんぷん		
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
28火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		621
	にくみそかけ	豚肉 鶏レバー 油揚げ はんぺん みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん		
	こまつなとツナのあえもの かき	ツナ		こまつな	切り干し大根 コーン かき	砂糖		
29水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		636
	しろみぎかなフリッター(2こ)	たら	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	油 米油	
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
30木	ごはん 牛乳		牛乳			米		635
	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	
	とりだんごじる	鶏団子		にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ			
	やさいゼリー			にんじん汁	みかん果汁	砂糖		
31金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		599
	けんちんしのだの わふうだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ コーン	砂糖		
	のっぺいじる	鶏肉		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ こんにやく	さといも でんぷん		

おぶちゃんマーク

- ・20日(月) 鬼まんじゅう(郷土料理)
- ・24日(金) 有機農業でできた さつまいも(大府市産)

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。

＜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・きゅうり・こまつな
だいこん・チンゲンサイ・なす・にんじん・ほうれんそう
れんこん・切り干し大根・かき・新高なし

突りの秋・食欲の秋
旬の味覚を楽しもう!

平均値	631
	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、各学校までお問い合わせください。