

# 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         |              |           |
| 4 火  | ごはん 牛乳                     |                     | 牛乳      |            |                   | 米                  |            | 616          |           |
|      | とりこ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    | こんにやく だいこん ごぼう ねぎ |                    |            |              |           |
|      | かんそうこざかな                   |                     | かたくちいわし |            |                   | 砂糖                 |            | 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                     | 牛肉                  |         | 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          |           |
|      | やさ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 鶏肉          |         |            | 枝豆                | 砂糖                 | 米油 ごま油     |              |           |
|      | さわにわん                      | 豚肉 豆腐 油揚げ           |         | にんじん ねぎ    | だいこん ねぎ 干しいたけ ごぼう | でんぶん               |            |              |           |
|      | 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 なた               |         | 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        |              |           |
|      | とうにゅうプリン                   | 豆乳                  |         |            |                   | 砂糖 水あめ             | 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 こんにやく        | さといも 砂糖            |            |              |           |
|      | だいちもやしのあえもの                |                     |         |            | 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          |           |
|      | だいち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        |              |           |
|      | 27.2                       |                     |         |            | りんご               |                    |            |              |           |



だいち

大豆からできるもの



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)

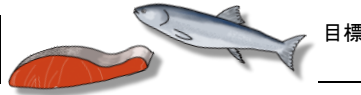


おぶちゃんマーク

【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

うらへつぎます

# 11月 小学校給食献立表



目標 ものかんしゃ  
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)<br>たんぱく質 (g) |      |
|------|---------------------------|----------------------|------|------------|----------------------------|----------------------|--------|---------------------------|------|
|      |                           | 1群                   | 2群   | 3群         | 4群                         | 5群                   | 6群     |                           |      |
| 17月  | ごはん 牛乳                    |                      | 牛乳   |            |                            | 米                    |        | 603                       |      |
|      | さけのおこしやき                  | 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<br>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                |        |                           |      |
| いろいろ | 有機農業でできたさつまいもを使用します。      |                      |      |            | 砂糖 米粉<br>でんぷん              |                      | 27.2   |                           |      |
| 20木  | 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 でんぷん<br>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<br>干しいたけ しょうが  | 砂糖 でんぷん              | 米油     |                           |      |
|      | 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    |                           |      |
|      | がまごおりみかんプチゼリー             |                      |      |            | みかん                        | 砂糖                   |        |                           | 27.0 |
| 21金  | 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<br>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<br>干しいたけ ねぎ     | 砂糖 でんぷん              |        |                           |      |
|      | あおなのあえもの                  | ツナ                   |      | こまつな       | れんこん                       | 砂糖                   |        |                           | 24.7 |
| 26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            |        | 682                       |      |
|      | しろみざかなフリッター(2こ)           | たら                   | オキアミ |            |                            | 小麦粉 でんぷん<br>砂糖       | 油      |                           |      |
|      | カレー                       | 豚肉                   | 牛乳   | にんじん       | 玉ねぎ                        | じゃがいも                | 米油     |                           |      |
|      | まめめサラダ (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<br>青えんどう豆 | ドレッシング |                           | 26.1 |
| 27木  | 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<br>玉ねぎ           | 砂糖 でんぷん              |        |                           |      |
|      | こうのものあえ                   |                      |      |            | もやし はくさい 大根漬け              |                      |        |                           |      |
|      | さつまいもみそじる                 | 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                |        |                           |      |
|      | 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 |
| 28金  | 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<br>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<br>こんにゃく 干しいたけ | さといも でんぷん            |        |                           | 27.0 |



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)  
 いろいろ(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  
がっこうきゅうしょくまい  
 おおぶ しなひ ゆうきのうぎよう すいしん とく  
 大府市内の有機農業の推進に取り組み  
のうぎようしや さいばい こめ  
 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だきます



有機農業でできたさつまいもについて  
ゆうきのうぎよう  
 のちやく かかくひりよう しょう さいばい  
 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、家庭でもお試しください。

・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。