

9月 小学校給食献立表



目標

きょうりょく しょうじ じゅんぴ
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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		591
	とりにくのこうみやき	鶏肉			しょうが にんにく	でんぶん		
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ			
	きよほう(2こ)				巨峰			27.9
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		587
	さんまのぎんがみやき	さんま みそ				砂糖 米粉		
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん ねぎ 干しいたけ			27.4
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		649
	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		
	はるさめとひじきのちゅうかあえ	ツナ	ひじき		キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	28.1
	れいとうみかん				みかん			
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		633
	えだまめコロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	ぶたにくとだいこんのにも	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		
	あおなごまあえ	ツナ		こまつな	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま	24.6
8 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		587
	やきなすのくみそかけ (1〜4ねん1/4はん、5・6ねん1/2はん)	豚肉 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		米油	
	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			22.3
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		635
	さけフライのレモンソースかけ	さけ			レモン果汁	パン粉 砂糖 小麦粉 でんぶん	米油	
	ひじきのいために	ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖		
	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		26.4
10 木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		637
	ウインナーのトマトソースかけ(2はん)	ウインナー		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぶん		
	とうがんいりやさいのスープに	鶏肉		にんじん	玉ねぎ とうがん コーン	じゃがいも		
	ピーマンとツナのソテー	ツナ		ピーマン 赤ピーマン	キャベツ		米油	26.2
11 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		655
	ビビンバ(にくたまそぼろ) (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	
					しょうが	砂糖	ごま油	
	トックスープ	鶏肉		にんじん いら チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ	トック		29.1
14 月	ヨーグルト		ヨーグルト					616
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	ハヤシライス	豚肉		にんじん パセリ 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	
	チキンサラダ (わふうドレッシング)	ささみ			キャベツ きゅうり 枝豆 コーン		ドレッシング	22.5
	なし				なし			
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		633
	さばのしおこうじやき	さば						
	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 こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	きゅうりとたくあんのごまあえ				きゅうり 大根漬け		ごま	26.2



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!



おぶちゃんマーク

2日(水) きよほう(大府市産)

<今月の愛知県産の野菜・くだもの>

さつまいも・じゃがいも・オクラ・キャベツ・なす・れんこんきゅうり・こまつな
チンゲンサイ・とうがん・トマト・もやし・赤ピーマン・ほうれんそう
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	
16 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		587
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ 切り干し大根 干しいたけ 玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	れんこんとぶたにくのあまからいため	豚肉		にんじん	れんこん 枝豆	砂糖	米油	
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			25.7
17 木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		614
	とうにゅうちゃんぽんスープ	豚肉 いかに なた えび 豆乳		にんじん ねぎ	キャベツ ねぎ たけのこ しめじ しょうが 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 でんぶん 小麦粉	米油	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油	26.7
18 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	615
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぶん		
	しそひじきあえ		しそひじき	こまつな	キャベツ			
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ			28.1
24 木	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		619
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	やきミートボール(3〜5こ)	鶏肉 豚肉 牛肉			玉ねぎ	でんぶん		
	ラタトゥイユ	豚肉 パーコン		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	27.5
25 金	まめまめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 ツナ			キャベツ コーン	青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	ごまドレッシング	685
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	さといもコロケ	鶏肉				さといも パン粉 砂糖 小麦粉	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		25.1
28 月	かきたまじる	卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	でんぶん		615
	つきみだんご					でんぶん 米粉 砂糖		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	なすみそメンチカツ	豚肉 みそ			玉ねぎ なす	パン粉 小麦粉 でんぶん	米油	26.8
29 火	ゆでえだまめ				枝豆			681
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ	でんぶん		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	あじフリッター(2こ)	あじ				小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉	油 米油	25.0
30 水	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	59.1
	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 枝豆		ドレッシング	
	しらたまうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		
	ごもくかけじる	豚肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しめじ	でんぶん		29.6
30 水	ささみおぼろばいにくフライ	ささみ		青じそ	梅	パン粉 小麦粉 でんぶん	米油 油	29.6
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし	砂糖		



18日(金) とりめし(郷土料理)

おぶちゃんマーク

じゅうごや ぎょうじ しょう
十五夜と行事食

じゅうごや むかし こよみ がつ にち よる げんざい こよみ
十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月〜10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

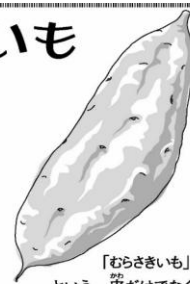
今年(ことし)の中秋の名月は、9月25日(金)です。秋の夜長、空を眺めてみませんか?



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。

さつまいも

秋といえばさつまいも。さつまいもは、「コロンブス」というぼうけんが世界中に広めたおいもです。さつまいも、今の季節から広まったので、「さつまいも」といいます。おきなわから来たという意味で「リゅうきゅういも」、中国から来たという意味で「からいも」という言い方もあります。つぶらやふかしいもにしたり、おみそしるやカレーに入れてもおいしいよ。



「むらさきいも」という、皮だけでなく中までむらさきのおいももあります。

平均値 624
26.4
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。