

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		660
	やきさばのおろしだれかけ	さば			だいこん	砂糖 でんぷん		
	ちぐさあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	さつまいものみそしる	鶏肉 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ ねぎ こんにゃく	さつまいも		27.2
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		621
	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	
	はるさめのちゅうかあえ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
	にいたかなし				新高なし			27.5
5 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		619
	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 砂糖	米油	
	きりぼしだいこんとさといものふくめに ピリからじる	ささみ		さやいんげん	切り干し大根	さといも 砂糖	米油	
		豚肉 豆腐		にんじん にら	もやし キムチ			26.6
6 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		641
	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 干ししいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツとなまあげのみそいため かき	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
					かき			27.8
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		585
	さんまのぎんがみやき	さんま みそ				砂糖 米粉		
	わかめのあえもの		わかめ		キャベツ もやし			
	のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう 干ししいたけ ねぎ	さといも でんぷん		27.3
8 木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		674
	ウインナーのケチャップソースかけ (1〜4ねん1ぼん、5ねん〜2ぼん)	ウインナー				砂糖 でんぷん		
	きゅうきゅうカレー			にんじん トマトジュース	コーン 玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも	油	
	ツナサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			キャベツ コーン		ドレッシング	20.1
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		602
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ 干ししいたけ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
	じゃがいものそぼろに	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖 でんぷん		
	はくさいのこうのもののあえ				はくさい もやし 大根漬け			23.1
13 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		678
	いわしのかばやき	いわし				でんぷん 砂糖	米油	
	すきやきふうに	牛肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく 干ししいたけ ねぎ	砂糖	米油	
	さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	28.5
14 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		591
	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	
	しらすいりつみれだんごじる	つみれ団子 豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ			26.0
15 木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		673
	たんたんふみそラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	にんにく キャベツ もやし たけのこ	でんぷん	ねりごま ごま ラー油	
	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	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ とうにゅうプリン	ツナ 豆乳		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油	27.2
16 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		637
	さばのこうみだれかけ	さば			しょうが にんにく	でんぷん		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ コーン	砂糖		
	さといものみそしる	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	さといも		29.0
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		597
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ しょうが	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		
	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 こんにゃく			27.9
	おにまんじゅう					さつまいも 砂糖 米粉		



おぶちゃんマーク

2日(金) 新高なし(大府市産)
19日(月) 鬼まんじゅう(郷土料理)

【10月8日(木)救給カレーについて】
大府市内の小中学校では、非常時用の
備蓄食品を備蓄しています。
備蓄食品の更新に伴い、給食でレトルト
の「救給カレー」を使用します。

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞
さつまいも・さといも・キャベツ・こまつな
だいこん・チンゲンサイ・ねぎ・ほうれんそう
もやし・切り干し大根・新高なし

うらへつづきます

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 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		670
	あじフリッター(2こ)	あじ				小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油	
	こめこのハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	25.3
	まめまめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 ツナ			キャベツ 枝豆	赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	ごまドレッシング	
21 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		614
	けんちんしのだのあまみそだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん	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 こんにゃく	砂糖		25.2
	こまつなのアーモンドあえ			こまつな	もやし	砂糖	アーモンド	
22 木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		610
	ごぼういりつくね(2こ)	鶏肉 豚肉			ごぼう 玉ねぎ	でんぷん 砂糖	油	
	きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉 いか はんぺん 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	26.0
	アップルポンチ				りんごゼリー 黄桃 ナタデココ バイン アップルジュース	砂糖		
23 金	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	栗 米油	578
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			25.9
	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			
26 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		589
	しろみざかなのチリソースかけ	ホキ(白身魚)		ねぎ	にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	米油 ごま油	
	こまつなのちゅうかあえ	ささみ		こまつな	もやし	砂糖	ごま ごま油	29.6
	はつぼうたん	豚肉 えび いか		にんじん	はくさい たけのこ 干しいたけ しょうが	でんぷん	ごま油	
27 火	ごこくごはん 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		603
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	ウインナーとやさいのソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ コーン		米油	21.3
	りんご				りんご			
28 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		606
	さけのおこうじやき	さけ						
	かんとくに	うずら卵 はんぺん 生揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		32.6
	あおなとぶたにくのいためもの	豚肉		チンゲンサイ	たけのこ	じゃがいも 砂糖	ごま油	
29 木	しらたまうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		635
	わふうあんかけ	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
	さつまいものこめこきあげ	かつお粉			玉ねぎ 枝豆	さつまいも 長いも 米粉	米油	23.1
	しそひじきあえ		しそひじき	にんじん	キャベツ			
30 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		617
	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		
	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 しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん	米油	27.4
	もやしのあえもの			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	

「味覚の秋」がやって来た!!
五感で味わい、食事を楽しみましょう

味覚の秋・食欲の秋

新米をはじめ、いもや果物
 など、さまざまな農作物が収
 穫の時期を迎えています。また、
 さんまやさけなどの魚も脂が
 のっておいしい季節です。このように秋は旬の
 食べ物に豊富で、気候も過ごしやすく食欲が
 増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」とい
 われています。

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの
 感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、
 実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関
 わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう**味覚**

甘味・酸味・塩味・苦味・
うま味(5つの基本味)

目で見える**視覚**

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く**聴覚**

かんだときの音

鼻で嗅ぐ**嗅覚**

におい・風味

皮膚や口の中で
感じる**触覚**

温度・硬さ・なめらかさ

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

29日(木) 有機農業でできたさつまいも(大府市産)

おぶちゃんマーク

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。



・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。