

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米		602
	とうふハンバーグのおろしだれかけ	豆腐 鶏肉 豚肉			だいこん 玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	れんこんのきんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく	砂糖	ごま油	
	ピリからじる	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん にら	玉ねぎ もやし キムチ			
	みかん				みかん			
4水	きのこのたきこみごはん (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	米油	595
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	はくさいのこうのものあえ				はくさい 大根漬け			
	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			
5木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		678
	だいきずみートいりみートソース	豚肉 大豆みート		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぷん		
	さつまいもクロック					さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉	米油	
	ツナサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
6金	ごはん 牛乳		牛乳			米		626
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	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 ごま	
	にらたまスープ	鶏肉 卵		にら にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
	とうにゅうプリン		豆乳			砂糖 水あめ	油	
9月	ごはん 牛乳	卵なしの マヨネーズを 使用します。	牛乳			米		596
	さけのみそマヨネーズふうやき	さけ みそ					卵なしマヨネーズ	
	うのはなのカレーふうみいため	おから 豚肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう		砂糖	米油	
	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 こんにやく			
10火	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		690
	とりにくのハーブやき	鶏肉						
	こめこのハヤシライス	牛肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	ツナ			キャベツ 玉ねぎ 枝豆 コーン		ドレッシング	
	さつまいもチップス					さつまいも 砂糖	油	
11水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		牛乳			ロウカット玄米 米		651
	まぐろこうやどうふのあげに	まぐろ 高野豆腐				でんぷん 米粉 砂糖	米油	
	キャベツとしおこんぶの レモンふうみ	ささみ	塩こんぶ	にんじん	キャベツ レモン果汁	砂糖		
	さといものみそしる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ねぎ えのきたけ	さといも		
12木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		643
	さつまいものとうにゅうシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ エリンギ	さつまいも 小麦粉	豆乳マーガリン	
	こんさいサラダ (わふうドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう れんこん キャベツ コーン		ドレッシング	
	りんご				りんご			
13金	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		660
	おからとだいきずのしゅうまい(2こ)	豚肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でんぷん	油	
	マーボーどうふ	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ごますあえ	ツナ	ひじき	にんじん チンゲンサイ	コーン	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

おおぶニック学校給食について
大府市内の有機農業の推進に取り組む
農業者グループが栽培した米です。

「あいちのこころ」という品種です！



有機農業でできたさつまいもについて
農薬・化学肥料を使用せずに栽培した
さつまいもです。

大豆は、いろいろな形に姿を変えるよ！



うらへつづきます

11月 小学校給食献立表



目標

食べもの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	
16 月	ごはん 牛乳 	おおぶニック学校給食米です。	牛乳			米		622
	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 でんぶん	油	
	きりぼしだいこんとさといものもの	はんぺん			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 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい ごぼう ねぎ			26.3
17 火	ごはん 牛乳 	おおぶニック学校給食米です。	牛乳			米		634
	ししゃもフライのレモンソースかけ (1・2ねん1び、3ねん〜2び)	ししゃも			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	すきやきふうに	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	
	やさいとわかめのあえもの		わかめ		キャベツ もやし			27.5
18 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		656
	びびんぱ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいナムル)			ほうれんそう	大豆もやし	砂糖	ごま油	
	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
	トックスープ	鶏肉	わかめ	にんじん なら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	トック		
	ヨーグルト		ヨーグルト					29.1
🌸🌸🌸🌸🌸🌸 あいちの あきを あじわう がっこうきゅうしょくのひ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
19 木	きしめん 牛乳 		牛乳			きしめん		688
	きのこのあんかけじる	豚肉 油揚げ かまぼこ		にんじん こまつな ねぎ	なめこ えのきたけ しめじ 干しいたけ ねぎ	でんぶん		
	てばさきふうからあげ	鶏肉			にんにく	でんぶん 砂糖	米油 ごま	
	キャベツのあかしそあえ			赤しそ	キャベツ			
	ういろ					砂糖 米粉 でんぶん		
20 金	ごはん 牛乳	おおぶニック学校給食米です。	牛乳			米		691
	さばのゆずこしょうだれかけ	さば				でんぶん		
	ひじきとだいずのいために	ささみ 大豆	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
	さつまいものみそしる 	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 有機農業でできた さつまいもを使用します。		にんじん ねぎ	ねぎ えのきたけ	さつまいも	30.5	
25 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		656
	しろみざかなフリッター (1・2ねん1こ、3ねん〜2こ)	たら				小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉	油	
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	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	
26 木	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	599
	はくさいとかぶのポトフ	フランクフルト		にんじん	かぶ 玉ねぎ はくさい			
	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	赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	ごまドレッシング	
	ひとくちチーズ(2こ)		チーズ					
27 金	ごはん 牛乳	おおぶニック学校給食米です。	牛乳			米		660
	いわしのうめに 	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぶん		
	みそおでん	生揚げ はんぺん うずら卵 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 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		
	みかん				みかん			
30 月	ごはん 牛乳 	おおぶニック学校給食米です。	牛乳			米		588
	みそかつ	鶏肉 みそ			しょうが	パン粉 米粉 小麦粉 砂糖	米油	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		砂糖		
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	でんぶん		
								27.1



おおぶちゃん
マーク

16日(月)・17日(火)・20日(金)
27日(金)・30日(月)
おおぶニック学校給食米(大府市産)
19日(木) 愛知の秋を味わう学校給食の日
きしめん(郷土料理)、ういろ(郷土料理)
20日(金)
有機農業でできたさつまいも(大府市産)
27日(金)
みそおでん(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、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・かぶ・キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん
ねぎ・はくさい・ブロッコリー・大豆もやし・切り干し大根
もやし・チンゲンサイ・ほうれんそう・れんこん・みかん

平均値	641
基準値	27.8
平均値	640
基準値	26.5

食塩相当量(g)	
平均値	2.0
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。