

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火	ごはん 牛乳 やきそばのおろしだれかけ いそかあえ(きざみのり)	さば	牛乳		だいこん	砂糖 でんぷん		600
	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 ねぎ なめこ	でんぷん		26.3
2水	ごはん 牛乳		牛乳			米		607
	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	
	はるさめとひじきのちゅうかあえ	ささみ	ひじき	にんじん	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			
3木	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ぶたにくとだいこんのもの じゃこあえ	鶏肉 豚肉 はんぺん	牛乳			米 砂糖 でんぷん 砂糖		586
	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		27.0
	しょうゆラーメンスープ あげぎょうざ(2こ) もやしのナムル	豚肉 なんと 豚肉		にんじん なら ねぎ にら	たけのこ ねぎ キャベツ		パン粉 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	577 23.7
7月	ごはん 牛乳 さんまのぎんがみやき きりぼしだいこんと さといものにももの さわにわん	さんま みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳			米 砂糖 米粉 さといも 砂糖	米油	614
	さわかん			にんじん ねぎ	だいこん たけのこ えのきたけ ごぼう ねぎ	でんぷん		28.9
	むぎごはん 牛乳 レトルトカレー やきウインナー (1・2ねん1ほん、3ねん~2ほん) チキンとれんこんのサラダ (イタリアンドレッシング)		牛乳		にんじん トマト	玉ねぎ	大麦 米 じゃがいも 砂糖 油 ココナッツ	
9水	ごはん 牛乳 キャベツいりメンチカツ かんとくに はくさいのこんぶあえ		牛乳			米		658
	キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉			玉ねぎ キャベツ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油 油	
	かんとくに	うずら卵 はんぺん 生揚げ		にんじん	だいこん こんにやく	さといも 砂糖		
	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい もやし			
10木	ごはん 牛乳 けんちんのだのわふうだれかけ こまつなのアーモンドあえ さつまじる		牛乳			米		627
	けんちん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	
	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	
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	さつまいも		
11金	こがたロールパン 牛乳 ごぼいりつくね(2こ) きりぼしだいこんいりやきそば りんご		牛乳			米		580
	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	ごぼいりつくね(2こ)	鶏肉 豚肉			たまねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん	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	
15火	あきのかごはん(アルファまい) 牛乳 いわしのしょうがに こうものあえ とうふとゆばの すましる おにまんじゅう	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん		アルファ化米 アルファ化もち米	栗	643
	あきのかごはん(アルファまい) 牛乳		牛乳			砂糖 でんぷん		
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが			
	こうものあえ				キャベツ 大根漬け			
	とうふとゆばのすましる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
16水	おにまんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		26.5
	むぎごはん 牛乳 しゅうまい(2こ) なまあげのちゅうかに あおないため		牛乳			大麦 米		621
	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		
	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 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん			
あおないため	ツナ			ほうれんそう	コーン		ごま油	29.8



2日(水) にいたかなし
(大府市産)
15日(火) おにまんじゅう
(郷土料理)

うらへつづきます

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!



【保護者の皆様へ】
~10月8日の給食について~

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が、今回、備蓄食品の更新に伴い、10月8日の給食でレトルトカレーを使用します。

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	
17 木	ごこごはん 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		638
	やきさばのこうみだれかけ	さば			しょうが にんにく	でんぷん		
	れんこんのきんぴら	ささみ		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油	
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん にら ねぎ	もやし キムチ漬け ねぎ			
18 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		617
	きつねうどんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな ねぎ	えのきたけ はくさい ねぎ 干しいたけ			
	ちくわのいそべあげ (1~3ねん1ぼん、4ねん~2ぼん)	ちくわ	あおのり			小麦粉 米粉	米油	
	キャベツのあかじそあえ			赤じそ	キャベツ			
21 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		592
	まぐろとだいずのあげに	まぐろ 大豆				砂糖 でんぷん	米油	
	ささみとはくさいのあえもの	ささみ		こまつな にんじん	はくさい	砂糖		
	けんちんじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		
22 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		618
	ピビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいなムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
ヨーグルト		ヨーグルト					29.9	
23 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		581
	やきししゃも (1~3ねん1び、4ねん~2び)		ししゃも					
	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	
こまつなのおひたし	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		29.2	
24 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		616
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 油	
	やさいのツナあえ	ツナ		チンゲンサイ	はくさい 切り干し大根	砂糖		
	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 ねぎ	さといも		
25 金	サンドイッチハンズパン 牛乳		牛乳			パン		663
	ハンバーグの ケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツソテー				キャベツ		米油	
じゃがいもとさけの とうにゅうシチュー	さけ 豆乳		にんじん	はくさい 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	豆乳マーガリン	29.5	
28 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		601
	あいちのやさしいはるまき	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ	米油 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 ごま	
	はっぼうたん	豚肉 いか えび		にんじん こまつな	はくさい 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが	でんぷん	ごま油	
29 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		628
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ベーコンとやさいのいためもの	ベーコン			キャベツ れんこん		米油	
	かき				かき			
30 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		658
	いわしのかばやき	いわし				砂糖 でんぷん	米油	
	さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
	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			
31 木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		630
	ツナとポテトのチーズやき	ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも		
	ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ だいこん キャベツ			
	アップルポンチ				黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶 アップルジュース			

大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】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。是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。

ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】はIBQRコードからご覧いただくことができます。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るレシピへは新QRコードから、ぜひご覧ください。



＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞
さつまいも・さといも・こまつな・たけのこ・だいこん
チンゲンサイ・なす・ほうれんそう・れんこん・にいたかなし

平均値	620
	26.5
基準値	640
	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。