

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	
1 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		598
	けんちんしのだのあまみそかけ	豆腐 油揚げ みそ たらすり身	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん	油	
	じゃこあえ		しらす干し	ほうれんそう	切り干し大根 キャベツ	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	でんぷん		25.1
5 火	きのこのたきこみごはん 牛乳 (アルファかまい)	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	605
	さばのおやき	さば						
	はくさいとわかめのあえもの		わかめ		はくさい もやし			
	とうふとゆばのすまじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ ねぎ			27.8
	むらさきもチップス					さつまいも 砂糖	油	
6 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		592
	れんこんのはさみあげ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ 干しいたけ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
	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	米油	
	こまつなのごまあえ	ツナ		こまつな	もやし コーン	砂糖	ごま	24.3
7 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		651
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 切り干し大根	砂糖 でんぷん		
	キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	みかん				みかん			28.9
8 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		636
	だいちナゲットのバーベキュー ソースかけ(2こ)	鶏肉 大豆 きな粉		にんじん	レモン果汁 にんにく	砂糖 でんぷん	油	
	カラフルやさしいソテー	ツナ		ピーマン	キャベツ コーン		米油	
	さつまいものとうにゅう シチュー	鶏肉 豆腐 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	27.2
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		659
	まぐろとこうやどうふのあげに	まぐろ 高野豆腐				でんぷん 砂糖 米粉	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		
	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 こんにゃく	さといも	米油	29.7
12 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		604
	ハンバーグのわふうきのこあんかけ	鶏肉 豚肉			しめじ えのきたけ しょうが 玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	きりぼしだいこんとさといものにも	はんぺん 油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	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 ねぎ だいこん ごぼう			27.3
13 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		626
	あきなすいりカレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ なす	じゃがいも	米油	
	まめまめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆 ツナ			枝豆 キャベツ コーン	ごまドレッシング		
	りんご				りんご			23.3
14 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		589
	ツナいりたまごやき	卵 ツナ		にんじん ねぎ	ねぎ	でんぷん 砂糖		
	はくさいとぶたにくのもの	豚肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく えのきたけ ねぎ	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		29.5
15 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		697
	だいちミートいりにくみソース	豚肉 鶏レバー みそ 大豆ミート はんぺん		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		
	さつまいもコロッケ					さつまいも 小麦粉 砂糖 パン粉	米油	
	こまつなとささみのあえもの	ささみ		こまつな にんじん	切り干し大根	砂糖		29.6
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		602
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	うのはなのいりに	おから ちくわ		にんじん	コーン 枝豆	砂糖	米油 ごま油	
	にらたまじる	卵 豆腐		にんじん にら	玉ねぎ えのきたけ	でんぷん		24.7

うらへつづきます



おぶちゃん
マーク

8日(金)
有機農業でできた
さつまいも
(大府市産)

<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・にんじん・チンゲンサイ
なす・れんこん・ねぎ・はくさい・ブロッコリー
ほうれんそう・赤じそ・切り干し大根・みかん



8日(金)、19日(火)

有機農業でできたさつまいもについて

農業・化学肥料を使用せず
栽培したさつまいもです。



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	
19 火	【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		牛乳			米		678
	てばさきふうからあげ	有機農業でできたさつまいもを使用します	鶏肉		にんにく	でんぶん 砂糖	米油 ごま	
	れんこんとキャベツのゆかりあえ			赤じそ	れんこん キャベツ			
	さつまいものみそしる		豚肉 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	
	いろいろ					砂糖 米粉 でんぶん		
20 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		612
	しゅうまい(2こ)		豚肉 鶏肉 たらすり身		玉ねぎ	でんぶん 小麦粉 パン粉		
	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 でんぶん	
	だいずもやしのあえもの(しおちゅうかドレッシング)			チンゲンサイ	大豆もやし		ドレッシング	
21 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		582
	さばのはちょうみそに	さば みそ				砂糖		
	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		
	あいちのみだくさんじる	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ こまつな	だいこん ほうさい ねぎ なめこ	さといも でんぶん		
	みかんゼリー				みかん	砂糖		
22 金	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	583
	はくさいとかぶのスープに	フランクフルト		にんじん	かぶ 玉ねぎ ほうさい コーン			
	ツナとこんさいのサラダ(わふうドレッシング)	ツナ		にんじん	れんこん ごぼう キャベツ		ドレッシング	
	ひとくちチーズ(2こ)		チーズ					
26 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		612
	さけフライのレモンソースかけ	おおぶニック米を使用します	さけ		レモン果汁	砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉	米油	
	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 さやいんげん		砂糖	米油	
	のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ 干しいたけ	さといも でんぶん		
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		644
	マーボー豆腐	おおぶニック米を使用します	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	ごま油	
	はるさめとキャベツのあえものみかん	焼き豚		にんじん	キャベツ コーン みかん	はるさめ 砂糖	ごま油	
28 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
	やきししゃも(1~3ねん1び、4ねん~2び)	おおぶニック米を使用します	ししゃも					
	みそおでん	生揚げ はんぺん うすら卵 みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも 砂糖		
	ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう		もやし	砂糖		
29 金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		596
	ピリからラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	キャベツ もやし キムチ		米油	
	あげぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉	米油	
きりきぼしだいこんとこまつなのちゅうかあえ	ツナ		こまつな	切り干し大根	砂糖	ごま油 ごま	25.1	

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】は旧QR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。



19日(火) 愛知の秋を味わう学校給食の日
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)
26日(火)~28日(木)
おおぶニック米(大府市産)
28日(木) みそおでん(郷土料理)



26日(火)~28日(木)

おおぶニック米について

おおぶしない、ゆづきのうぎょうすいしん、とく大府市内の有機農業の推進に取り組むのうぎょうすいしんさいばいこめ農業者グループが栽培した米です。



平均値	620
	26.6
基準値	640
	26.5

食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

大豆レジンジャー



・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、各学校へお問い合わせください。