

11月 中学校給食献立表



目標

自然の恩恵に感謝して食べよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	
2月	ご飯 牛乳		牛乳			米		784
	豆腐ハンバーグのおろしだれかけ	鶏肉 豆腐 豚肉			玉ねぎ 大根	砂糖 でんぷん		
	れんこんのきんぴら	豚肉 はんぺん		さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油 ごま	
	ピリ辛汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ えのきたけ キムチ		米油	
	みかん				みかん			32.3
4水	きのこの炊き込みご飯 (アルファ化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	干し椎茸 しめじ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油	830
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	白菜の香の物あえ				白菜 切り干し大根 大根漬け しょうが			
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	大福もち					小豆 砂糖 もち米		37.7
5木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		863
	大豆ミート入りミートソース	大豆ミート 豚肉 鶏レバー		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぷん		
	さつまいもコロッケ					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 コーン		ドレッシング	32.3
6金	ご飯 牛乳		牛乳			米		781
	焼きぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん		
	切り干し大根の中華あえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油	
	にらたまスープ	鶏肉 卵 豆腐		にら にんじん	玉ねぎ 干し椎茸			28.1
9月	ご飯 牛乳	卵なしの マヨネーズを 使用します。	牛乳			米		773
	さけのみそマヨネーズ風焼き	さけ みそ					卵なしマヨネーズ	
	卵の花のカレー風味いため	豚肉 油揚げ おから		にんじん ほうれんそう		砂糖	米油	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	里芋	ごま油	40.2
10火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		816
	焼きウインナー(2本)	ウインナー						
	米粉のハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖 米粉	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 きゅうり コーン		ドレッシング	29.9
11水	ロウカット玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		823
	まぐろと高野豆腐の揚げ煮	高野豆腐 まぐろ				でんぷん 米粉 砂糖	米油	
	キャベツと塩昆布のレモン風味	ささみ	塩昆布		キャベツ レモン果汁	砂糖		
	里芋のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	えのきたけ	里芋		40.2
12木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		781
	さつまいもの豆乳シチュー	鶏肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	米油 豆乳マーガリン	
	根菜のサラダ(和風ドレッシング)	ツナ		にんじん	大根 れんこん 枝豆		ドレッシング	
	りんご				りんご			29.1
13金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		867
	おからと大豆のしゅうまい(3個)	豚肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん 砂糖	油	
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	米油 ごま油	
	ひじきと春雨のごま酢あえ	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜		春雨 砂糖	ごま油 ごま	38.6
16月	ご飯 牛乳		牛乳			米		805
	けんちん信田の和風だれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	切り干し大根と里芋の煮物	はんぺん		さやいんげん	切り干し大根	里芋 砂糖	米油	
	臭汁	豆乳 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ ねぎ			33.7



大豆・大豆製品 を食べよう！

大豆のすごいところは、なんといっても「たんぱく質」が豊富なことです。部活で体を鍛えたい人や、バテにくい体を作りたい人には欠かせません。さらに、思春期のデリケートな肌荒れを予防してくれる「イソフラボン」や、お腹の掃除をしてくれる「食物繊維」、勉強中の集中力を助ける「レシチン」まで詰まっています。

日本の伝統的な食べ物でありながら、実は環境にもやさしい「未来の食べ物」として世界中で大注目されている大豆。意識して食べられるとよいですね！

大豆は、さまざまな食品に加工され、
日本人の健康的な食生活を支えています。



16日(月)
おおぶニック学校給食米
(大府市産)

おおちゃんマーク

おおぶニック学校給食米について
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。



裏へ続きます

11月 中学校給食献立表



目標

自然の恩恵に感謝して食べよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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 火	ご飯 牛乳	おおぶニック 学校給食米です。 ししやも	牛乳			米		779
	ししやもフライのレモンソースかけ(2尾)				レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	すき焼き風煮		豚肉 焼き豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	砂糖	米油	33.4
	野菜とわかめのあえ物		わかめ		キャベツ もやし			
18 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		822
	ビビンバ(肉卵そばろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	ビビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	トックスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	トック		35.9
	ヨーグルト		ヨーグルト					
19 木	【愛知の秋を味わう学校給食の日】							876
	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		
	きのこのあんかけ汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜 ねぎ	えのきたけ しめじ 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		
	手羽先風から揚げ	鶏肉			にんにく	でんぷん 砂糖	米油 ごま	
	キャベツの赤しそあえ			赤しそ	キャベツ			35.5
20 金	ういろ	おおぶニック学校給食米です。				米粉 砂糖 でんぷん		
	ご飯 牛乳		牛乳			米		871
	さばのゆずこしょうだれかけ	さば				でんぷん		
	ひじきと大豆のいため煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	37.1
25 水	さつまいものみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ えのきたけ	さつまいも		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		823
	白身魚フリッター(2個)	たら				小麦粉 でんぷん 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	30.6
26 木	カラフル野菜ソテー	ツナ		赤ピーマン	キャベツ コーン		オリーブ油	
	きな粉揚げパン (ミルクロールパン)	きな粉	牛乳			パン 砂糖	米油	829
	牛乳							
	白菜とかぶのポトフ	フランクフルト		にんじん さやいんげん	白菜 かぶ	じゃがいも		31.1
27 金	まめまめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 ささみ			枝豆 コーン キャベツ	赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	ごまドレッシング	
	ご飯 牛乳		牛乳			米		827
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	みそおでん	豚肉 生揚げ はんぺん うずら卵 みそ		にんじん	大根	里芋 砂糖		
30 月	磯香あえ(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	砂糖		35.1
	みかん				みかん			
30 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		775
	みそかつ	鶏肉 みそ				パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん	米油	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー		砂糖		
	沢煮椀	豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 ねぎ		米油	36.8



17日(火) 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) おおぶニック学校給食米(大府市産)
 有機農業でできたさつまいも(大府市産)
 27日(金) おおぶニック学校給食米(大府市産)
 みそおでん(郷土料理)
 30日(月) おおぶニック学校給食米(大府市産)

【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
 小松菜・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ
 白菜・ブロッコリー・大豆もやし
 もやし・ほうれん草
 れんこん・切り干し大根・みかん

平均値	818
	34.3
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.4
基準値	2.5

実りの秋 食べ物を大切にいただきます



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。



・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。