

9月 中学校給食献立表



目標
和やかな給食時間にしよう

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 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		786
	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	
	ひじきと春雨の中華あえ	ささみ	ひじき	小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
	巨峰(2個)				巨峰			34.1
3 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		765
	ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん		
	青菜とツナのあえ物	ツナ		小松菜	もやし コーン	砂糖		
	冬瓜汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	冬瓜 干し椎茸	でんぷん		33.4
4 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		770
	さばの香味焼き	さば		ねぎ	ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
	ピリ辛汁	鶏肉 豆腐		にんじん にら	もやし えのきたけ キムチ			33.5
5 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		805
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	豆まめサラダ (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 コーン きゅうり		ごまドレッシング	
	梨				梨			28.0
8 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		801
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん		
	オクラのごまあえ(2本)			オクラ		砂糖	ごま	37.3
9 火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		778
	豆乳ちゃんぽんスープ	豚肉 えび いか なんと 豆乳		にんじん	もやし キャベツ しょうが たけのこ にんにく		米油	
	揚げぎょうざ(2個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	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	35.9
10 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		791
	焼きなすの肉みそかけ	鶏肉 鶏レバー みそ			なす しょうが	砂糖	米油	
	焼き豚と野菜のいため物	焼き豚		にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく	砂糖	米油 ごま油	
	いわし入りつみれ団子汁	いわし入りつみれ団子 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	大根 白菜 ごぼう えのきたけ			
	豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ	油	27.6
11 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		769
	白身魚のフリッター(2個)	たら	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	油 米油	
	ひじきの炒め煮	鶏肉 はんぺん 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	沢煮椀	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 ねぎ		米油	31.2
12 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		797
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん	油	
	生揚げのうま煮	豚肉 生揚げ はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 しょうが 干し椎茸 たけのこ	砂糖 でんぷん	米油	
	きゅうりとたくあんのあえ物				きゅうり しょうが 大根漬け			33.5
16 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		798
	焼きウインナー(2本)	ウインナー						
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく		オリーブ油	
	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	35.5
17 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		797
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉				でんぷん	米油	
	じゃがいものきんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん		じゃがいも 砂糖	ごま油	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 しめじ ねぎ		米油	32.7
18 木	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		788
	しゅうまい(3個)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 しょうが	でんぷん	米油 ごま油	
	もやしの中華あえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	38.3

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
さつまいも・さといも・じゃがいも・オクラ・かぼちゃ
トマト・チンゲンサイ・冬瓜・なす・ねぎ・小松菜
切り干し大根・もやし・梨・巨峰



給食の時間になったら、
食べられるように、
机の上を片づけましょう♪

裏へ続きます。

9月 中学校給食献立表



目標
和やかな給食時間にしよう

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	
19 金	鶏飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 干し椎茸	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	787
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	きゅうりの昆布あえ		塩昆布		きゅうり			
	豆腐と湯葉のすまし汁	豆腐 湯葉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	たれ入りみたらしだんご					米粉 砂糖 でんぷん		
22 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		787
	なすみそメンチカツ	豚肉 みそ			玉ねぎ なす	パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	野菜のおかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	もやし コーン	砂糖		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸			
24 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		767
	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 小麦粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
	ピーマンとベーコンのソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ コーン		米油	
	冷凍みかん				みかん			
25 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		788
	けんちん信田の和風あんかけ	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	鶏肉		さやいんげん	切り干し大根	里芋 砂糖	米油	
	かきたま汁	豆腐 かまぼこ 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸	でんぷん		
26 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		766
	鮭フライのレモンソースかけ	鮭			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	米油	
	しそひじきあえ		しそひじき	にんじん	キャベツ			
	さつまいものみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ えのきたけ	さつまいも		
29 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		793
	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	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	干し椎茸 たけのこ	ビーフン	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
30 火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		826
	五目かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ 干し椎茸 ねぎ			
	ささみ大葉梅肉フライ	ささみ		青じそ	梅	パン粉 小麦粉	米油	
	小松菜のあえ物	ツナ		小松菜	もやし	砂糖		

芋を食べよう

19日(金)
鶏飯(郷土料理)

平均値	787
基準値	820
基準値	33.5
基準値	34.0

じゃがいも じゃがいもの芽には毒がある。

じゃがいもの芽には、ソラニンという毒が含まれています。また、じゃがいもが日にあたると緑色になりますが、そこにもソラニンが多く含まれています。植物が毒をもつのは、外敵から身を守るためですが、その部分を人が食べると腹痛やめまいを起すので、芽や緑色の部分は取り除いて食べましょう。



さつまいも おなかの健康によく、高カロテンの品種もある。

さつまいもは、でんぷんのほか野菜と同じようにビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含みます。食物繊維は、おなかの調子を整えます。また、カルシウムとβ-カロテンを芋類の中でもっとも多く含んでいます。カルシウムは皮に多く、肉質が黄や赤系統の芋はβ-カロテンを緑黄色野菜並みに含んでいます。



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、家庭でもお試しください。

食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5

さといも 芋類の中で、カリウム含有量No.1。

里芋は、芋類の中で、最もカリウムを含んでいます。里芋は、カリウムを肥料として土から吸収し利用します。カリウムはでんぷんを合成する酵素の働きを活発にすることがわかっています。また、人が里芋を食べた時も、そのカリウムは人の体内で、糖質の代謝に関わります。



やまいも 大昔は、主食だった！？

山芋には、様々な種類があります。日本の山野で採れる自然薯は、農業が始まる前から自生していたため、大昔は自然薯を主食にしていたと考えられています。やがて、穀類の栽培が盛んになると、山芋は主食ではなく、副菜として食べられることが多くなっていきました。



・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。