## 10月 中学校給食献立表



#### 目標

## 偏食をなくしバランスよく食べよう

士庇古数苔禾吕仝

							大府市教育委員	
1 199	** 六夕	体を作る	5	体の調-	子を整える	エネルギー	-になる	エネルギー (kcal)
曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
水	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	794
1	バンバンジーサラダ	ささみ みそ			もやし きゅうり コーン キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	
	新高梨				新高梨			38.7
	ご飯 牛乳		牛乳			*		
١.	米粉のホキフライ	ホキ				米粉	米油	759
2 木	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	
	れんこんのゆかりあえ			赤じそ	れんこん キャベツ			33.9
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		
金	さばのゆずこしょうだれかけ	さば				でんぷん		816
1 34	卯の花の炒り煮	ツナ はんぺん おから		にんじん	枝豆	砂糖	米油	
	里芋となすのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	-	にんじん 小松菜	なす	里芋		35.7
	ご飯 牛乳		牛乳			*		]
	里芋コロッケ	鶏肉				里芋 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	822
月月	大根と豚肉のうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 大根 干し椎茸	砂糖	米油	
	キャベツの昆布あえ		塩昆布		キャベツ きゅうり			
	月見団子					米粉 砂糖 でんぷん		30.3
	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		_
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						797
/ 火	まめまめサラダ (和風ドレッシング)	大豆 ツナ			枝豆 きゅうり キャベツ	赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	ドレッシング	797
	豆乳のポタージュ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ かぶ コーン			35.7
	ご飯 牛乳		牛乳	·		*		756
	ハンバーグの和風きのこだれかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しめじ えのきたけ	砂糖 でんぷん		
水	筑前煮	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸	里芋 砂糖	米油	
	白菜の香の物あえ				白菜 切り干し大根 大根漬け しょうが			29.1
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		817
) 木	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 切り干し大根 ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツと生揚げのみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	りんご				りんご			35.5
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		
0 金	いわしの蒲焼き	いわし				でんぷん 砂糖	米油	812
	切り干し大根と里芋の煮物	はんぺん		にんじん さやいんげん		里芋 砂糖	米油	
1	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	4 到	にんしん ねさ	ごぼう 大根 なめこ ねぎ			33.8
	白玉うどん 牛乳 和風あんかけ汁		牛乳	にんじん ねぎ	白菜 干し椎茸	白玉うどん でんぷん		801
4 火	さつまいものかき揚げ			にんじん	大根 ねぎ 玉ねぎ 枝豆		水沖	
	さつまいものかさ揚け 野菜とわかめのあえ物	かつお粉	わかめ	にんしん	土ねざ 校豆 キャベツ きゅうり	さつまいも 長芋 小麦粉	不泄	
	野来とわかめのあえ物 ぶどうゼリー		17/1/10/		ぶどう	砂糖		
+	ご飯 牛乳		牛乳		3.C J	米		821
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ	130			砂糖 米粉		
5 水	青菜のアーモンドあえ	ツナ		小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	1 ~~
	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		ごま油	36.8
			牛乳			米 大麦		00.0
	麦ご飯 牛乳				i	1	1	1
		ウインナー						825
6 木	麦ご飯 牛乳 焼きウインナー(2本) カレー	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	825

裏へつづきます

# ♪む@お月兒の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるように なってきました。昔から、秋は1年のうちで最も 月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦) で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を 「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の 行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里 いもが収穫されることから、里いもをお供えした り、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたり する風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。 おぶちゃんマーク また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月 見をする風習があり、両方合わせてお月見をする と縁起が良いとされています。





里いもを皮付きでゆで たり蒸したりしたもの。 平安時代の女 性の服装に ちなんで、 こう呼ばれ



2025年の十五夜は10月6日、 十三夜は11月2日です。

1日(水) 新高梨 (大府市産)

# 10月 中学校給食献立表



休を作る



#### 目標 偏食をなくしバランスよく食べよう

大府市教育委員会 体の調子を敷える

	± ÷ 4	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)
月 火 水 本 金 月 火 水 本 金 月 火 水 本 会	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく (g)
月			西西	華祭	2			
大	 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		
大	 のチキンカツ ✓	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	849
大       大         内       大         大       大 <td< td=""><td>Wan.</td><td>ちくわ</td><td></td><td>小松菜 にんじん</td><td>まわし キャベツ</td><td>砂糖</td><td>ごま</td><td>049</td></td<>	Wan.	ちくわ		小松菜 にんじん	まわし キャベツ	砂糖	ごま	049
現まんじゅーの		豆乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	F2 1/A		-
火         水           大         水           大         水           大         大	<del>/</del>	110 XX 1987 110 17 C		12/00/0 482	74K 46C	さつまいも 米粉 砂糖		36.9
火       水         要切り       アご能五さま         更にににいるのではできました。       ではにはいいいのでは、         ではにはいいいのでは、       ではにはいいいのでは、         ではだいがいがいたのでは、       ないのでは、         ではだいがいがいたのでは、       ないのでは、         ではないがあり、       ないのでは、         では、       ないのでは、         では、       ないのでは、         では、       ないのでは、         では、       ないのでは、         ないのでは、       ないのでは、			牛乳			パン		30.3
火       水         すり       アッ         立た       正         正       上         上       上		豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	1 10		玉ねぎ れんこん	でんぷん 砂糖	油	
アップルポース (本)		豚肉いか			切り干し大根		, ra	834
# 1	:根入り焼きそば	ちくわ かつお節	青のり	にんじん	キャベツ しょうが	めん	ļ ļ	
# 1					パイン缶 黄桃缶			
## はのしょうゆこう はのしょうゆこう はのしょうゆこう で は で で で で で で で で で で で で で で で で で	シチ				りんごゼリー			34.7
## はのしょうゆこう はのしょうゆこう はのしょうゆこう で は で で で で で で で で で で で で で で で で で	i		牛乳		アップルジュース	米	<del>                                     </del>	
五日きんける また		さけ	一孔			^	<del> </del>	783
さつま汁 まごしまが、(イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イ		豚肉 はんぺん		さやいんげん	ごぼう れんこん		ごま油 ごま	
までは、	<u> </u>	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ えのきたけ		C & /// C &	39.
ドビンバ(肉外の) (サム) (マンバ(内) (マンバ(内) (マンバ(内) (マンバ(大) (マンバ(大) (マンバ(大) (マンバ(大) (マンバ(大) (マンバ(大) (マンバ(大) (マンバ(大) (マンボ(大) (マンボ(イ) (マンボ(		A A A A A A A A A A A A A A A A A A A	牛乳	10,00,0 185	7 18 18C 7C07C1217	米 大麦		55.
***  **  **  **  **  **  **  **  **  *		豚肉 鶏レバー 卵	1 70		にんにく	砂糖	米油	-
マング (たれ) フンタンスープ ヨーグルト ご かく 中乳 かい たいものごま けい かい というが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょ		DV La Miles		小松菜	大豆もやし 切り干し大根		ごま油	799
フンタンスープ ヨーグルト ごか 牛乳 れんサンドご まいれつ ま いれのま 計 秋の しょうが してい を かいれてい かいない で は かいれてい かいない かいない かいない かいない かいない かいない かいない かい		みそ		7 14.7	XII O WYTOXIX	砂糖	ごま油	, ,
国ーグルト ご飯 牛乳 れんこんサンド さいものごま ピリ辛香ご飯(アル いわび物 大福もち ソフトめん 牛乳 肉みそかけ 小松 変 牛乳 を自身がいも、刻みのです。 では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次		鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ		Сол	ł
で飯 牛乳 れんこんサンドで さいまいものごま ピリ辛香 ご飯 (アル いわひが でき いものじょうが してき がっている 大刀トめん 牛乳 内みそかけ 小松 東 と ツナック で		Xiig P 3	ヨーグルト			727212		34.
れんこんサンドン さつまいものごま ピリ辛汁 秋の香ご飯(アルいわひじきあえ) 沢木 高 大 で			牛乳			*		1 0-7.
さつまいものごま ピリ辛汁 秋の香ご飯(アル いわしのしょうが しそひじきあえ 沢煮福もち ソフトめん 牛乳 肉みそかけ 小松 菜とツナの。 柿 麦白身 がいも、刻みの ご飯 牛乳 ツナしきのうま で飯 牛乳 ツナショックー でできる。 でである。 ででは、カーのです。 ででする。 ででする。 ででする。 ででする。 ででする。 ででき。 ででき	^ -	並士	1 75		れんこん 玉ねぎ	パン粉 でんぷん	N/ N-	803
ピリ辛汁 秋の香ご飯(アル いわしのしょうが しそひじきあえ 沢煮椀 大福もち ソフトめん 牛乳 肉み そかけ 小松 東とツナの 柿 変 牛乳 でも動えて、 ののでする。 では、 中乳 のいじきのからま では、 中乳 のいじきのからま 乳 のいじきのからま 、 カル 、 カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ナンドフライ つびつ	鶏肉			干し椎茸	小麦粉	米油	
秋の香ご飯(アル いわしのしょうが しそひじきあえ 沢煮椀 大福もち ソフトめん 牛乳 肉みそかけ 小松菜とツナの。 柿麦ご飯 牛乳 しゃがいものうま 磯番 カス (刻みの ご飯 牛乳 ツナスり即焼き煮 乳団マ汁	のごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
いわしのしょうが しそひじきあえ 沢煮椀 大福もち ソフトめん 牛乳 肉みそかけ 小松菜とツナの。 柿 麦ご飯 牛乳 じゃがいものうま 磯香 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キムチ			27.
いわしのしょうが しそひじきあえ 沢煮椀 大福もち ソフトめん 牛乳 肉みそかけ 小松菜とツナの。 柿 麦ご飯 牛乳 じゃがいものうま 磯香 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁	阪(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ	アルファ化米 砂糖	栗	878
T					1 , 2 48	アルファ化もち米		
沢煮椀 大福もち ソフトめん 牛乳 肉みそかけ 小松菜とツナの 柿 麦ご飯 牛乳 じゃがいものうま 磯香あえ(刻みの ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁	<u>よつか</u> 魚 + =	いわし	してかけ七		しょうが	砂糖 でんぷん		
大福もち ソフトめん 牛乳 肉みそかけ 小松菜とツナの。 柿 麦ご飯 牛乳 白身魚フリッター じゃがいものうま 磯香あえ(刻みの ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁	めた	三座 医内 油提供	しそひじき	に/じ/ わざ	キャベツ きゅうり		M 2th	
yフトめん 牛乳 肉みそかけ 小松菜とツナの流 柿 麦ご飯 牛乳 白身魚フリッター じゃがいものうま 磯香あえ(刻みの ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁		豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 ねぎ	小豆 砂糖 ++ 火	米油	
水   肉みそかけ   小松菜とツナの   柿   麦ご飯   牛乳   ロ   中乳   で	<b>上</b> 回		牛乳			小豆 砂糖 もち米 ソフトめん		30.
小松菜とツナの 柿 麦ご飯 牛乳 白身魚フリッター じゃがいものうま 磯香あえ(刻みの ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁		豚肉 鶏レバー	十孔		玉ねぎ たけのこ			797
小松菜とツナの 柿 麦ご飯 牛乳 白身魚フリッター じゃがいものうま 磯香あえ(刻みの ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁	†	はんぺん みそ		にんじん ねぎ	ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	米油	
表ご飯 牛乳 由身魚フリッター じゃがいものうま 磯香あえ(刻みの ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁		ツナ		小松菜 にんじん		砂糖		
由身魚フリッター じゃがいものうま 磯香あえ(刻みのご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁					柿			37.
じゃがいものうま 磯香あえ(刻みの ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁	<del>-</del> 乳		牛乳			米 大麦		
じゃがいものうま 磯香あえ(刻みの ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁		たら	オキアミ			小麦粉 でんぷん	油 米油	820
磯香あえ(刻みのご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁				1- / 1 /	1,246 7545 45	砂糖		•
本 ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁		豚肉 はんぺん	のり	にんじん	しょうが 玉ねぎ 枝豆 キャベツ もやし		米油	20.4
木 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁			牛乳		イヤヘン もやし	砂糖 米		30.
かしきの炒め煮 鶏団子汁		卵 ツナ	一化	ねぎ	ねぎ	でんぷん 砂糖		806
鶏団子汁		豚肉 はんぺん 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	140	砂糖	米油	- 000
	/0.7.1点	鶏団子 油揚げ	わかめ		玉ねぎ 大根	リタイル日	<b>不</b> 加	34.4
│ │麦ご飯 牛乳	 - 핏	/呵ഥ 1 /山河/	牛乳	12.0000 111AX	프게하는 스케팅	米 大麦	<del>                                     </del>	34.4
スト級 十九	言田の和風だれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身		にんじん		かれ でんぷん	油	78
金野菜のおかかあ	ョロッパルスパーパリー	かつお節	3 3 2	チンゲンサイ	もやし コーン	砂糖	, <u>,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,</u>	,,,
かっぺい汁		鶏肉 豆腐	1	にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	里芋 でんぷん	<del>                                     </del>	30.
		1	<u> </u>			1 50000	<del></del>	808
		具産の野菜・く		i I	0日(月)		平均値	33.
		・キャベツ・きゅう			鬼まんじゅう(郷:	土料理)		82
チンゲンサ	「ンサイ・なす・	にんじん・れんこん	υ・柿・新高季	₩ /2	4日(金)		基準値	34.
thach :	秋・冬が旬の里	7 ++		A 1	i機農業でできた	さつまいも(大府	市産) 🖳	<u> </u>



24日(金)

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。

平均値 2.3

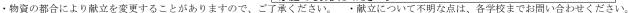


ねぎ

しゅんぎく

ごほう

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)