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

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）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質（g）
1	水	ご飯　牛乳		牛乳			米		794
		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	
		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
2	木	ご飯　牛乳		牛乳			米		759
		米粉のホキフライ	ホキ				米粉	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	
		れんこんのゆかりあえ			赤じそ	れんこん　キャベツ			33.9
3	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		816
		さばのゆずこしょうだれかけ	さば				でんぷん		
		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	わかめ	にんじん　小松菜	なす	里芋		35.7
6	月	ご飯　牛乳		牛乳			米		822
		里芋コロッケ	鶏肉				里芋　砂糖　パン粉 小麦粉	米油	
		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
7	火	くろロールパン　牛乳		牛乳			パン		797
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
		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	
		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	じゃがいも　でんぷん		35.7
8	水	ご飯　牛乳		牛乳			米		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		
		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
9	木	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		817
		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
10	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		812
		いわしの蒲焼き	いわし				でんぷん　砂糖	米油	
		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	切り干し大根	里芋　砂糖	米油	
		実だくさん汁	鶏肉　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　大根　なめこ　ねぎ			33.8
14	火	白玉うどん　牛乳		牛乳			白玉うどん		801
		和風あんかけ汁	豚肉　かまぼこ　油揚げ		にんじん　ねぎ	白菜　干し椎茸 大根　ねぎ	でんぷん		
		さつまいものかき揚げ	かつお粉		にんじん	玉ねぎ　枝豆	さつまいも　長芋　小麦粉	米油	
		野菜とわかめのあえ物		わかめ		キャベツ　きゅうり			
		ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖		28.1
15	水	ご飯　牛乳		牛乳			米		821
		さんまの銀紙焼き	さんま　みそ				砂糖　米粉		
		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	
		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	里芋	ごま油	36.8
16	木	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		825
		焼きウインナー（2本）	ウインナー						
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
		れんこんとツナのサラダ （ごまドレッシング）	ツナ			れんこん　キャベツ　コーン		ごまドレッシング	30.9

裏へつづきます

秋を楽しむお月見の行事

1日（水）
新高梨
（大府市産）

おぶちゃんマーク

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。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。

十五夜の行事食。

月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

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、こう呼ばれます。

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

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

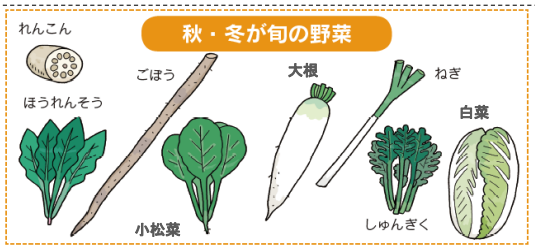
大府市教育委員会

日	曜	献立名	体を作る 1群	体を作る 2群	体の調子を整える 3群	体の調子を整える 4群	エネルギーになる 5群	エネルギーになる 6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
17	金	西　華　祭							
20	月	五穀ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦　発芽玄米 黒米　もちきび　赤米		
		三河赤鶏のチキンカツ	鶏肉				パン粉　小麦粉	米油	849
		千草あえ	ちくわ		小松菜　にんじん	もやし　キャベツ	砂糖	ごま	
		呉汁	豆乳　大豆　豚肉　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	大根　ねぎ			
		鬼まんじゅう					さつまいも　米粉　砂糖		36.9
21	火	クロスロールパン　牛乳		牛乳			パン		
		愛知県産食材入り肉団子(2個)	豚肉　鶏肉　大豆　豆腐			玉ねぎ　れんこん	でんぷん　砂糖	油	834
		切り干し大根入り焼きそば	豚肉　いか ちくわ　かつお節	青のり	にんじん	切り干し大根 キャベツ　しょうが	めん		
		アップルポンチ				パイン缶　黄桃缶 りんごゼリー アップルジュース			34.7
22	水	ご飯　牛乳		牛乳			米		
		鮭のしょうゆこうじ焼き	さけ						783
		五目きんぴら	豚肉　はんぺん		さやいんげん	ごぼう　れんこん	砂糖	ごま油　ごま	
		さつま汁	鶏肉　豆腐　油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	大根　ねぎ　えのきたけ	さつまいも		39.5
23	木	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		
		ビビンバ(肉卵そぼろ)	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	799
		ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん　チンゲンサイ	たけのこ　干し椎茸　玉ねぎ	ワンタン皮		
		ヨーグルト		ヨーグルト					34.2
24	金	ご飯　牛乳		牛乳			米		
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん　玉ねぎ 干し椎茸	パン粉　でんぷん 小麦粉	米油	803
		さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも　砂糖	ごま	
		ピリ辛汁	鶏肉　豆腐		にんじん　小松菜	玉ねぎ　えのきたけ　キムチ			27.8
27	月	秋の香ご飯(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 アルファ化もち米	栗	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖　でんぷん		878
		しそひじきあえ		しそひじき		キャベツ　きゅうり			
		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	
		大福もち					小豆　砂糖　もち米		35.4
28	火	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		
		肉みそかけ	豚肉　鶏レバー はんぺん　みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　たけのこ ねぎ　しょうが	砂糖　でんぷん	米油	797
		小松菜とツナのあえ物	ツナ		小松菜　にんじん	コーン	砂糖		
		柿				柿			37.7
29	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		
		白身魚フリッター(2個)	たら	オキアミ			小麦粉　でんぷん 砂糖	油　米油	820
		じゃがいものうま煮	豚肉　はんぺん		にんじん	しょうが　玉ねぎ　枝豆	じゃがいも　砂糖	米油	
		磯香あえ(刻みのり)		のり		キャベツ　もやし	砂糖		30.6
30	木	ご飯　牛乳		牛乳			米		
		ツナ入り卵焼き	卵　ツナ		ねぎ	ねぎ	でんぷん　砂糖		806
		ひじきの炒め煮	豚肉　はんぺん　大豆	ひじき	にんじん　さやいんげん		砂糖	米油	
		鶏団子汁	鶏団子　油揚げ	わかめ	にんじん　小松菜	玉ねぎ　大根			34.4
31	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		
		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	781
		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		
		のっぺい汁	鶏肉　豆腐		にんじん　ねぎ	大根　ごぼう　ねぎ	里芋　でんぷん		30.2

平均値	エネルギー	808
	たんぱく質	33.8
基準値	エネルギー	820
	たんぱく質	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
さつまいも・里芋・かぶ・キャベツ・きゅうり・小松菜・大根
チンゲンサイ・なす・にんじん・れんこん・柿・新高梨



20日(月)
鬼まんじゅう(郷土料理)
24日(金)
有機農業でできたさつまいも(大府市産)

おぶちゃんマーク

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。

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。