

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	
4 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		787
	鶏肉の香味だれかけ	鶏肉		ねぎ	ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん		
	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	
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根			
	みかん				みかん			
5 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		797
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖 米粉		
	れんこんチップス				れんこん		米油	
	吉野汁	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	でんぷん		
6 木	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		804
	焼きウインナー(2本)	ウインナー						
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
	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	
7 金								
10 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		787
	けんちん信田のごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油 ごま	
	卵の花の炒り煮	鶏肉 はんぺん おから		さやいんげん		砂糖	米油	
	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	
11 火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		847
	とんこつ風スープ	豚肉 なんと		にんじん ねぎ	にんにく 白菜 ねぎ			
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	小松菜の中華あえ	ツナ		小松菜	切り干し大根	砂糖	ごま油	
	さつまいもチップス					さつまいも 砂糖	油	
12 水	まぐろと切り干し大根のごはん (アルファ化米) 牛乳	まぐろ	牛乳		しょうが 切り干し大根	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米		827
	レバー入りつくね(3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖	油	
	野菜とわかめのあえ物		わかめ		キャベツ きゅうり			
	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		
13 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		823
	ししゃもフライ(2尾)	ししゃも				パン粉 小麦粉	米油	
	みそおでん	豚肉 生揚げ はんぺん うずら卵 みそ	昆布	にんじん	大根	里芋 砂糖		
	大豆もやしのあえ物			小松菜	大豆もやし	砂糖		
14 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		799
	大豆ミート入りマーボー豆腐	大豆ミート 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	
	キャベツと春雨のあえ物	ツナ			キャベツ コーン	春雨 砂糖	ごま油	
	りんご				りんご			

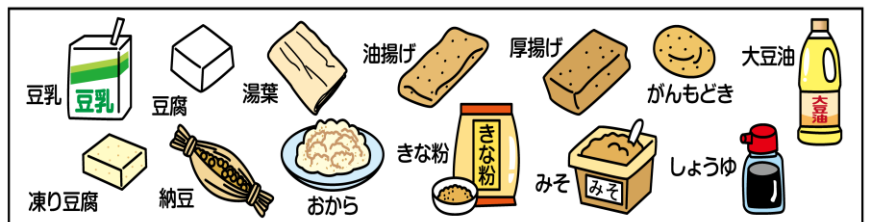
大豆・大豆製品を食べよう!



大豆からできるもの



大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれています。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



【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・ねぎ・にんじん・みかん
れんこん・白菜・もやし・切り干し大根

13日(木)
みそおでん(郷土料理)



おぶちゃんマーク

裏へつづきます

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
17 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		796
	鮭の塩こうじ焼き	さけ						
	ひじきと大豆のいため煮	ささみ はんぺん 大豆	ひじき		枝豆	砂糖	米油	
	鶏団子汁	鶏団子 油揚げ		にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ			
	蒲郡みかんプチゼリー(2個)				みかん	砂糖		36.9
18 火	きな粉揚げパン(ミルクロールパン) 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	米油	862
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 でんぷん		
	ツナとれんこんのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			れんこん コーン キャベツ		ドレッシング	
	一口チーズ(2個)		チーズ					37.6
19 水	【愛知の秋を味わう学校給食の日】 ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米です。 牛乳				米		811
	さばの八丁みそ煮	さば みそ				砂糖		
	愛知の赤しそあえ			赤しそ	キャベツ			
	愛知の秋野菜汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	かぶ 白菜 ねぎ	さつまいも		
	ういろう	有機農業でできたさつまいもを使用します。				砂糖 米粉		32.1
20 木	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		797
	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		
	生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん		
	チンゲンサイの中華あえ	ささみ		チンゲンサイ にんじん		砂糖	ごま油	34.8
21 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		833
	さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	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		
	青菜のあえ物	ハム		小松菜	もやし コーン	砂糖		33.3
26 水	ロウカット玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		833
	白身魚フリッター(2個)	たら	オキアミ			でんぷん 小麦粉 砂糖	油	
	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 (和風ドレッシング)	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	ドレッシング	31.9
27 木	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米です。 牛乳				米		764
	ハンバーグのきのこソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しめじ えのきたけ	砂糖 でんぷん		
	香の物あえ				白菜 切り干し大根 大根漬け しょうが			
	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	さつまいも		
	みかん				みかん			30.9
28 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		770
	鮭フライのレモンソースかけ	鮭			レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	磯香あえ(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	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		33.4



19日(水)【愛知の秋を味わう学校給食の日】
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)
ういろう(郷土料理)
27日(木)
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)

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。



平均値	809
	34.0
基準値	820
	34.0



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。

食塩相当量(g)	
平均値	2.2
基準値	2.5

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう



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。

