

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 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		857
	焼きさばのおろしだれかけ	さば			大根	砂糖 でんぶん		
	干草あえ	ちくわ ささみ		小松菜 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	37.6
	さつまいものみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ	さつまいも		
2 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		800
	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 でんぶん	米油 ごま油	
	春雨の中華あえ 	ツナ		小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油 ごま	34.1
	新高なし				新高梨			
5 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		793
	さけフライのレモンソースかけ	さけ			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	切り干し大根と里芋のふくめ煮	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	33.0
	ピリ辛汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にら 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キムチ		米油	
6 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		826
	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 でんぶん		
	キャベツと生揚げのみそいため	生揚げ 豚肉 みそ			キャベツ	砂糖 でんぶん	米油	36.3
	柿				柿			
7 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		791
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖 米粉		
	わかめのあえ物		わかめ		キャベツ			36.6
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	里芋 でんぶん		
8 木	愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			パン		852
	ウインナーのケチャップソースかけ(2本)	ウインナー				砂糖 でんぶん		
	救給カレー			にんじん トマトジュース	コーン 玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも	油	23.4
	ツナサラダ(和風ドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
9 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		802
	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 でんぶん 小麦粉	米油	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	30.0
	白菜の香の物あえ				白菜 切り干し大根 大根漬け しょうが			
13 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		813
	いわしの蒲焼き	いわし				でんぶん 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 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	砂糖	米油	35.2
	さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
14 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		821
	ツナ入り卵焼き	卵 ツナ		ねぎ	ねぎ	でんぶん 砂糖		
	ひじきのいため煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	しらす入りつみれ団子汁	しらす入りつみれ団子 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 白菜 ごぼう えのきたけ			
	豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ		
15 木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		828
	担々風みそラーメンスープ	豚肉 なんと みそ		にんじん にら	にんにく もやし 白菜 たけのこ		米油 ごま	
	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 でんぶん	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	
16 金								

裏へつづきます



2日(金)
新高なし
(大府市産)

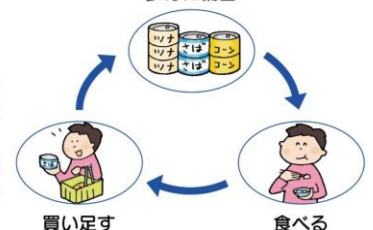
8日(木)は備蓄品の救
給カレーを提供します。
大府市では、災害時に備
え、食料を備蓄、ローリン
グストックしています。

日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少
し多めに食品などを買って置き、日常的に
食べて、食べた分だけ買い足す方法です。
常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切
れによる廃棄も減らせます。また、災害時
に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		799
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖	米油	
	磯香あえ(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	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		米油	
	おにまんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		38.5
20 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		889
	あじフリッター(2個)	あじ				小麦粉 米粉 でんぷん 砂糖	米油 油	
	米粉のハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 米粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
	まめめサラダ(ごまドレッシング)	大豆 ツナ			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	31.3
21 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		809
	けんちん信田の甘みそだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身 みそ	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	豚肉と大根の煮物	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 でんぷん	米油	
	小松菜のアーモンドあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	アーモンド	34.8
22 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		813
	ごぼう入りつくね(2個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん	油	
	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 黄桃 ナタデココ アップルジュース りんご果汁	砂糖		32.9
23 金	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	771
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖 でんぷん		
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ もやし			
	鶏団子汁	鶏団子 油揚げ		にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ			
	味付け乾燥豆腐	豆腐 きな粉				小麦粉 でんぷん	油	32.0
26 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		751
	白身魚のチリソースかけ	たら		ねぎ	にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	米油 ごま油	
	小松菜の中華あえ	ツナ		小松菜	切り干し大根	砂糖	ごま油	
	八宝湯	豚肉 えび いか		にんじん	白菜 たけのこ 玉ねぎ しょうが	でんぷん	ごま油	36.1
27 火	五穀ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		791
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ コーン		オリーブ油	
	りんご				りんご			28.6
28 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		804
	さけの塩こうじ焼き	さけ						
	関東煮	鶏肉 生揚げ うずら卵 はんぺん		にんじん	大根 干し椎茸	里芋 砂糖		
	青菜と豚肉のいため物	豚肉		小松菜 にんじん	たけのこ	砂糖	ごま油	46.1
29 木	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		787
	和風あんかけ	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		
	さつまいもの米粉かき揚げ	かつお粉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	さつまいも 長芋 米粉	米油	
	しそひじきあえ	しそひじき		にんじん	キャベツ			29.1
30 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		836
	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		
	生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 枝豆 しょうが 干し椎茸 たけのこ	砂糖 でんぷん		
	もやしのあえ物	ささみ		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	37.2

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
さつまいも・キャベツ・小松菜・大根・切り干し大根
チンゲンサイ・ねぎ・もやし・新高梨



おぶちゃんマーク

19日(月)

おにまんじゅう(郷土料理)

29日(木)

有機農業でできたさつまいも(大府市産)

29日(木)

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。

「味覚の秋」がやって来た! //

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を
迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっ
ておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物
が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことか
ら、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。



平均値	811
	34.1
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5



・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。