

# 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	
1 火	白飯 牛乳		牛乳			米		775
	焼きさばのおろしだれかけ	さば			大根	砂糖 でんぷん		
	磯香和え(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	砂糖		
	実だくさん汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう なめこ ねぎ	じゃがいも		
2 水	白飯 牛乳		牛乳			米		771
	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 玉ねぎ ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	米油 ごま油	
	春雨とひじきの中華和え	ツナ	ひじき	小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	
	新高なし				新高梨			
3 木	白飯 牛乳		牛乳			米		736
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖 でんぷん		
	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	米油	
	じゃこ和え		しらす干し	にんじん	キャベツ	砂糖		
	野菜ゼリー			にんじん	みかん果汁	砂糖		
4 金	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		747
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なんと		にんじん にら	キャベツ たけのこ			
	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	
	もやしのナムル	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	
7 月	白飯 牛乳		牛乳			米		751
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖 米粉		
	切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	
	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			
8 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		807
	レトルトカレー			にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油 ココナッツ	
	焼きウインナー(2本)	ウインナー						
	チキンとれんこんのサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ			れんこん キャベツ		ドレッシング	
9 水	白飯 牛乳		牛乳			米		851
	メンチカツ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
	関東煮	鶏肉 生揚げ うずら卵 はんぺん	昆布	にんじん	大根 干し椎茸	里芋 砂糖		
	白菜の昆布和え		塩昆布		白菜 もやし			
10 木	白飯 牛乳		牛乳			米		758
	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	
	小松菜のアーモンド和え	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	アーモンド	
	さつま汁	鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	さつまいも		
11 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		825
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖	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	やきそばめん		
	りんご				りんご			
15 火	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	798
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	香の物と和え				白菜 大根漬け しょうが			
	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			
	鬼まんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		
16 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		825
	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	玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん		
	青菜炒め	ツナ		チンゲンサイ	コーン		米油	

裏へつづきます

おぶちゃん  
マーク



2日(水) 新高なし(大府市産)  
15日(火) 鬼まんじゅう(郷土料理)

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

さつまいも・里芋・小松菜・大根・たけのこ  
チンゲンサイ・なす・れんこん・新高なし

保護者の方

大府市内の小中学校では、非常時用の備蓄食品を備蓄していますが、今回、備蓄食品の更新に伴い、10月8日の給食でレトルトカレーを使用します。

# 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		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	
17 木	五穀ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		767
	焼きさばの香味だれかけ	さば		ねぎ	ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
	れんこんのきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油	
	ピリ辛汁	鶏肉 豆腐		にんじん いら 小松菜	玉ねぎ キムチ			
18 金								
21 月	白飯 牛乳		牛乳			米		760
	まぐろと大豆の揚げ煮	まぐろ 大豆				砂糖 でんぷん 米粉	米油	
	ささみと白菜の和えもの	ささみ			白菜 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			
22 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		771
	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	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 いら	干し椎茸 たけのこ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
23 水	白飯 牛乳		牛乳			米		736
	焼きししゃも(2尾)		ししゃも					
	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	
	小松菜のおひたし	ささみ		小松菜	もやし	砂糖		
	マスカットゼリー				ぶどう果汁	砂糖 水あめ		
24 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		796
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	油 米油	
	野菜のツナ和え	ツナ			キャベツ もやし コーン	砂糖		
	里芋となすのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ なす	里芋		
25 金	サンドイッチバンズパン 牛乳		牛乳			パン		822
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツソテー				キャベツ		米油	
	じゃがいもと鮭の豆乳シチュー	さけ 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 でんぷん	豆乳マーガリン	
28 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		738
	愛知の野菜入り春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん 砂糖 小麦粉	油 米油	
	切り干し大根の中華和え	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	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	
29 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		794
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ベーコンと野菜の炒め物	ベーコン			キャベツ コーン		オリーブ油	
	柿				柿			
30 水	白飯 牛乳		牛乳			米		745
	いわしの蒲焼き	いわし				でんぷん 砂糖	米油	
	さつまいものごま和え				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ			
31 木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		761
	ツナとポテトのチーズ焼き	ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも		
	ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ			
	アップルポンチ				パイン缶 黄桃缶 みかん缶 アップルジュース			

秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜  
〜秋の味覚を味わおう  
いわし、栗、しめじ、さつまいもなど秋に美味しい食材が給食で登場します。味わって食べて秋を感じてみてください♪

秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜

大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】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。ぜひ、ご覧いただき、家庭でもお試しください。  
ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。  
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るレシピは新QRコードから、ぜひご覧ください！



平均値	778
	32.0
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.4
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。