

# 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	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 でんぶん	米油 ごま油	
		パンパンジーサラダ	ささみ みそ			もやし きゅうり コーン キャベツ	砂糖	ごま ごま油	
		新高梨			新高梨				38.7
2	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		779
		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 えのきだけ 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			35.0
3	金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		845
		さばのゆずこしょうだれかけ	さば				でんぶん		
		卵の花の炒り煮	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		37.4
6	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		846
		里芋コロッケ	鶏肉				里芋 砂糖 バン粉 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			
7	火	月見団子					米粉 砂糖 でんぶん		30.9
		ぐろロールパン 牛乳		牛乳			パン		817
		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	
8	水	豆乳のボタージュ	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 でんぶん		37.3
		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 えのきだけ	砂糖 でんぶん		
		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	
9	木	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
		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炒め	生揚げ 豚肉 みそ			キャベツ	砂糖 でんぶん	米油	
10	金	りんご				りんご			35.5
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		812
		いわしの蒲焼き	いわし				でんぶん 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	
14	火	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
		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	でんぶん		
		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	
15	水	野菜とわかめのあえ物		わかめ		キャベツ きゅうり			28.1
		ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖		821
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖 米粉		
16	木	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		36.8
		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		825
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		
		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	30.9
		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	

裏へづきます

## 秋を楽しむ お月見の行事

## 十五夜の行事



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」ともいいえます。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。



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、こう呼ばれています。



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		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	
17	金	学校祭のため給食はありません。 お弁当の用意をお願いします。							
20	月	五穀ご飯 牛乳 三河赤鶏のチキンカツ 千草あえ 吳汁 鬼まんじゅう	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん にんじん ねぎ	もやし キャベツ 大根 ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 さつまいも 米粉 砂糖	米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米 パン粉 小麦粉 砂糖 さつまいも 米粉 砂糖	849
21	火	クロスロールパン 牛乳 愛知県産食材入り肉団子(2個) 切り干し大根入り焼きそば アップルポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 豚肉 いか ちくわ かつお節	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ れんこん 切り干し大根 キャベツ しょうが	パン でんぷん 砂糖 めん	パン でんぷん 砂糖 油 ハイン缶 黄桃缶 りんごゼリー アップルジュース	834
22	水	ご飯 牛乳 鮭のしょうゆこうじ焼き 五目きんぴら さつま汁	さけ 豚肉 はんぺん 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう れんこん 大根 ねぎ えのきたけ	米 砂糖 さつまいも	米 ごま油 ごま 砂糖	783
23	木	麦ご飯 牛乳 ビビンバ(肉卵そぼろ) ビビンバ(ナムル) ビビンバ(たれ) ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉 鶏レバー 卵	牛乳	小松菜	にんにく 大豆もやし 切り干し大根	米 大麦 砂糖 砂糖 砂糖 ワンタン皮	パン粉 でんぷん 小麦粉 米油 ごま油 ごま油	799
24	金	ご飯 牛乳 れんこんサンドフライ さつまいものごまあえ ピリ辛汁	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん 玉ねぎ 枝豆	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 米油 さつまいも 砂糖 ごま 玉ねぎ えのきたけ キムチ	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 米油 さつまいも 砂糖 ごま キムチ	34.2
27	月	秋の香ご飯(アルファ化米) 牛乳 いわしのしょうが煮 しそひじきあえ 沢煮椀 大福もち	鶏肉 ちくわ いわし しそひじき 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ しょうが キヤベツ きゅうり	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米 砂糖 でんぶん 米油	栗	878
28	火	ソフトめん 牛乳 肉みそかけ 小松菜とツナのあえ物 柿	豚肉 鶏レバー はんぺん みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが	ソフトめん 砂糖 でんぶん 米油	35.4	797
29	水	麦ご飯 牛乳 白身魚フリッター(2個) じゃがいものうま煮 磯香あえ(刻みのり)	たら	オキアミ	にんじん	しょうが 玉ねぎ キヤベツ もやし	米 大麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 米油	30.6	820
30	木	ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁	卵 ツナ 豚肉 はんぺん 大豆	牛乳	ねぎ	ねぎ	米 でんぶん 砂糖 砂糖 米油	34.4	806
31	金	麦ご飯 牛乳 けんちん信田の和風だれかけ 野菜のおかかあえ のっぺい汁	豆腐 油揚げ たらすり身 かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	米 大麦 砂糖 でんぶん 砂糖 米油	30.2	781

## 【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)  
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

34.0

820

34.0

基準値

34.0

### 秋・冬が旬の野菜



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)

平均値 2.3

基準値 2.5

