

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 でんぷん	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			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				でんぷん		
	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 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			30.9
7 火	月見団子					米粉 砂糖 でんぷん		
	くろロールパン 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		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	
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	
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	
11 土	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	
12 日	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		
	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		
13 月	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
	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						
14 火	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

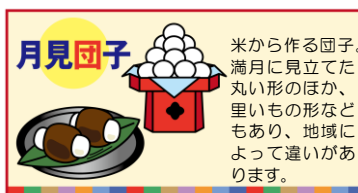
秋を楽しむお月見の行事

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、月を觀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縁起が良いとされています。

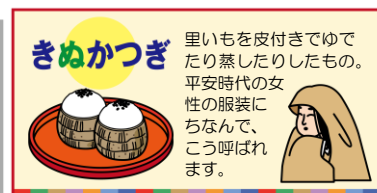
1日(水)
新高梨
(大府市産)



おぶちゃんマーク



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。



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		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 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		牛乳			米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米		849
	三河赤鶏のチキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	
	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	豆腐 大豆 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ			
21 火	鬼まんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		36.9
	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	
	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		
22 水	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
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	鮭のしょうゆこうじ焼き	さけ						
	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	
23 木	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
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		
	ビビンバ(肉卵そばろ)	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	
24 金	ピビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	799
	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					
	ヨーグルト		ヨーグルト					
25 土	ご飯 牛乳		牛乳			米		34.2
	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	
	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			
26 日	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	878
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	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	
27 月	大福もち					小豆 砂糖 もち米		35.4
	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	
	小松菜とツナのあえ物	ツナ		小松菜 にんじん	コーン	砂糖		
28 火	柿				柿			37.7
	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	
	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	
29 水	磯香あえ(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	砂糖		30.6
	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		
	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	
30 木	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
	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	
	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		
31 金	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

【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	812
基準値	34.0
基準値	820
基準値	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5



おぶちゃんマーク

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。