

9月 中学校給食献立表



目標
和やかな給食時間にしよう

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)
2 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		777
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ もやし			
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ			
	巨峰(2個)				巨峰			36.3
3 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		778
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖 米粉		
	オクラのごまあえ(2個)			オクラ		砂糖	ごま	
	冬瓜汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	冬瓜 干し椎茸 ねぎ			36.0
4 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		819
	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	
	春雨とひじきの中華あえ	ツナ	ひじき	小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	
	冷凍みかん				みかん			33.8
7 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		789
	枝豆コロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	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	米油	
	青菜のごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	30.3
8 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		817
	焼きなすの肉みそかけ	鶏肉 鶏レバー みそ			なす しょうが	砂糖	米油	
	焼き豚と野菜のいため物	焼き豚		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく	砂糖	米油 ごま油	
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ		29.1
9 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		841
	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 でんぷん	米油	
	ひじきのいため煮	鶏肉 はんぺん 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	さつまいものみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ えのきたけ	さつまいも		36.2
10 木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		789
	ウインナーのトマトソースかけ(2本)	ウインナー		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん		
	冬瓜入り野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	冬瓜 玉ねぎ	じゃがいも		
	ピーマンとツナのソテー	ツナ		ピーマン	キャベツ コーン		オリーブ油	32.6
11 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		807
	ピピンバ(肉卵そぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	ピピンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	ピピンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	トックスープ	鶏肉	わかめ	チンゲンサイ にら にんじん	干し椎茸 たけのこ	トック(もち)		
	ヨーグルト		ヨーグルト					33.5
14 月	麦ご飯 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	米油	
	チキンサラダ (ごまドレッシング)	ささみ			きゅうり コーン キャベツ		ごまドレッシング	
	梨				梨			28.2
15 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		853
	さばの塩こうじ焼き	さば						
	じゃがいものうま煮	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	
	きゅうりとたくあんのごまあえ				きゅうり 大根漬け		ごま	35.3
16 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		808
	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		
	れんこんと豚肉の甘辛いため	豚肉 生揚げ		にんじん	れんこん	砂糖	ごま油	
	キャベツのツナあえ	ツナ			キャベツ コーン	砂糖		36.4



おぶちゃんマーク

2日(水) 巨峰
(大府市産)



【今月の愛知県産の野菜・果物】

じゃがいも・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・小松菜
トマト・チンゲンサイ・冬瓜・大豆もやし・キャベツ
なす・もやし・れんこん・巨峰・梨・切り干し大根



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。

裏へ続きます。

9月 中学校給食献立表



目標
和やかな給食時間にしよう

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 木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		819
	豆乳ちゃんぽんスープ	豚肉 いか えび なると 豆乳		にんじん ねぎ	もやし キャベツ しょうが たけのこ ねぎ にんにく		米油	
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん	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	37.2
18 金	鶏飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	干し椎茸	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	810
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖 でんぷん		
	しそひじきあえ		しそひじき	小松菜	キャベツ			
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも	米油	38.4
	ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖		
24 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		816
	焼きミートボール(約5個)	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	でんぷん	油	
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく		オリーブ油	
	豆まめサラダ (和風ドレッシング)	大豆 ツナ			枝豆 きゅうり キャベツ コーン	赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	ドレッシング	37.0
25 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		830
	里芋コロッケ	鶏肉				里芋 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		
	かきたま汁	豆腐 かまぼこ 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸	でんぷん		28.9
	月見団子					米粉 砂糖 でんぷん		
28 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		806
	なすみそメンチカツ	豚肉 みそ			なす 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	ゆで枝豆				枝豆			
	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	35.9
29 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		828
	あじフリッター(2個)	あじ				小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
	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 枝豆 コーン		ドレッシング	31.2
30 水	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		766
	五目かけ汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 干し椎茸 ねぎ			
	愛知しそ入り鶏春巻き	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	春雨 砂糖 でんぷん 小麦粉 水あめ	米油 油	
	小松菜のおかかあえ	かつお節		小松菜	もやし コーン	砂糖		29.8
	豆乳デザート	豆乳				水あめ 砂糖 ココア		



18日(金)
鶏飯
(郷土料理)

おぶちゃんマーク

地域によって違う

月見だんごいろいろ



今年の十五夜は
9月25日(金)
です!

十五夜に供える月見団子は、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形(ぼうすいけい)という形をしていてあんを巻いたものです。愛知県はしずく型のシンプルな団子が定番です。しずく型は里芋の形を表しています。給食にも出ますので形を確認してくださいね♪

関東風

関西風



平均値	808
	33.7
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5

芋を食べよう!



芋は、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維やビタミン類も多く含まれています。同じく、炭水化物が主成分のお米と比べると、低エネルギーで、食物繊維も多くおやつにもぴったりです。ふかしたり、焼いたりするだけでおいしいお芋のおやつは、手軽で栄養的にもおすすめです。



じゃがいも



さつまいも



里芋



山芋



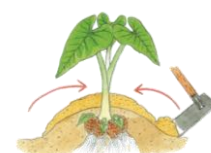
Q. 里芋はどこ部分を食べて

いるでしょう?

①葉っぱ ②根っこ ③くき

A.答えは③

地面の下の方の丸くなったくきの部分が里芋です。種芋を植えると、その周りに子芋、孫芋とついて増えていきます。太陽に当たると味が落ちてしまうので、土をかぶせる作業が必要です。



・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。