

# 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|------|-----------------------------------|----------------------|-----|--------------|---------------------|--------------|--------|---------------------------------|
|      |                                   | 1群                   | 2群  | 3群           | 4群                  | 5群           | 6群     |                                 |
| 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 でんぷん      |        |                                 |
|      | 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     |                                 |
|      | 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 でんぷん      | 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 |                                 |
|      | 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     |                                 |
|      | 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 でんぷん      |        |                                 |
|      | 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 でんぷん      | 米油     |                                 |
|      | 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                |              |        |                                 |
|      | 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 でんぷん      |        |                                 |
| 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 でんぷん      |        |                                 |
|      | 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      |                                 |
|      | 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 でんぷん 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     |                                 |
|      | 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                  |     |              |                     | でんぷん 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     |                                 |
|      | 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                  | でんぷん 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 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    |                                 |
| 16 金 | 学校祭のため給食はありません。<br>お弁当の用意をお願いします。 |                      |     |              |                     |              |        |                                 |

裏へつづきます



2日(金)  
新高なし  
(大府市産)

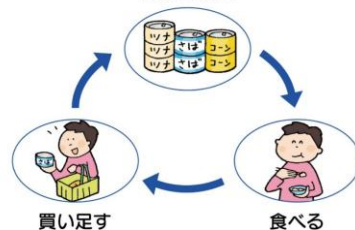
8日(木)は備蓄品の救給カレーを提供します。大府市では、災害時に備え、食料を備蓄、ローリングストックしています。

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おき、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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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<br>ねぎ 干し椎茸                    |                         | 米油            |                                 |
|      | おにまんじゅう          |                     |      |                |                                      | さつまいも 米粉<br>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<br>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<br>砂糖          | 米油<br>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<br>キャベツ                       | 赤いんげん豆<br>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<br>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<br>さやいんげん | しょうが 大根<br>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<br>かつお節   | 青のり  | にんじん           | 切り干し大根<br>キャベツ しょうが                  | めん                      |               |                                 |
|      | アップルポンチ          |                     |      |                | パイン 黄桃<br>ナタデココ<br>アップルジュース<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>小麦粉         |               |                                 |
|      | 生揚げの中華煮          | 生揚げ 鶏肉              |      | にんじん<br>チンゲンサイ | 玉ねぎ 枝豆 しょうが<br>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。