11月　中学校給食献立表

目標

自然の恩恵に感謝して食べよう

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	
2	月	ご飯　牛乳		牛乳			米		784
		豆腐ハンバーグのおろしだれかけ	鶏肉　豆腐　豚肉			玉ねぎ　大根	砂糖　でんぷん		
		れんこんのきんぴら	豚肉　はんぺん		さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油　ごま	
		ピリ辛汁	鶏肉　油揚げ　豆腐		にんじん　小松菜 にら	玉ねぎ　えのきたけ キムチ		米油	
		みかん				みかん			32.3
4	水	きのこの炊き込みご飯 （アルファ化米）　牛乳	鶏肉　ちくわ	牛乳	にんじん	干し椎茸　しめじ	アルファ化米 アルファ化もち米　砂糖	米油	830
		さばの銀紙焼き	さば　みそ				砂糖　米粉		
		白菜の香の物あえ				白菜　切り干し大根 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			
		大福もち					小豆　砂糖　もち米		37.7
5	木	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		863
		大豆ミート入りミートソース	大豆ミート　豚肉　鶏レバー		にんじん　トマト	玉ねぎ　エリンギ	砂糖　でんぷん		
		さつまいもコロッケ					さつまいも　パン粉 砂糖　小麦粉	米油	
		ツナサラダ（イタリアンドレッシング）	ツナ			キャベツ　コーン		ドレッシング	32.3
6	金	ご飯　牛乳		牛乳			米		781
		焼きぎょうざ（2個）	豚肉		にら	キャベツ　玉ねぎ	パン粉　小麦粉 でんぷん		
		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	
		にらたまスープ	鶏肉　卵　豆腐		にら　にんじん	玉ねぎ　干し椎茸			28.1
9	月	ご飯　牛乳		牛乳			米		773
		さけのみそマヨネーズ風焼き	さけ　みそ					卵なしマヨネーズ	
		卵の花のカレー風味いため	豚肉　油揚げ　おから		にんじん　ほうれんそう		砂糖	米油	
		けんちん汁	鶏肉　豆腐		にんじん　ねぎ	ごぼう　大根　ねぎ 干し椎茸	里芋	ごま油	40.2
10	火	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		816
		焼きウインナー（2本）	ウインナー						
		米粉のハヤシライス	豚肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　エリンギ	じゃがいも　砂糖　米粉	米油　豆乳マーガリン	
		コールスローサラダ （コールスロードレッシング）	ツナ			キャベツ　きゅうり コーン		ドレッシング	29.9
11	水	ロウカット玄米ご飯　牛乳		牛乳			米　ロウカット玄米		823
		まぐろと高野豆腐の揚げ煮	高野豆腐　まぐろ				でんぷん　米粉　砂糖	米油	
		キャベツと塩昆布のレモン風味	ささみ	塩昆布		キャベツ　レモン果汁	砂糖		
		里芋のみそ汁	豚肉　豆腐　油揚げ　みそ		にんじん　小松菜	えのきたけ	里芋		40.2
12	木	くろロールパン　牛乳		牛乳			パン		781
		さつまいもの豆乳シチュー	鶏肉　豆乳		にんじん	玉ねぎ	さつまいも　小麦粉	米油　豆乳マーガリン	
		根菜のサラダ（和風ドレッシング）	ツナ		にんじん	大根　れんこん　枝豆		ドレッシング	
		りんご				りんご			29.1
13	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		867
		おからと大豆のしゅうまい（3個）	豚肉　おから　大豆			玉ねぎ	小麦粉　でんぷん　砂糖	油	
		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	
		ひじきと春雨のごま酢あえ	ツナ	ひじき	にんじん　小松菜		春雨　砂糖	ごま油　ごま	38.6
16	月	ご飯　牛乳		牛乳			米		805
		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	
		切り干し大根と里芋の煮物	はんぺん		さやいんげん	切り干し大根	里芋　砂糖	米油	
		呉汁	豆乳　大豆　豚肉 油揚げ　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　しめじ　ねぎ			33.7

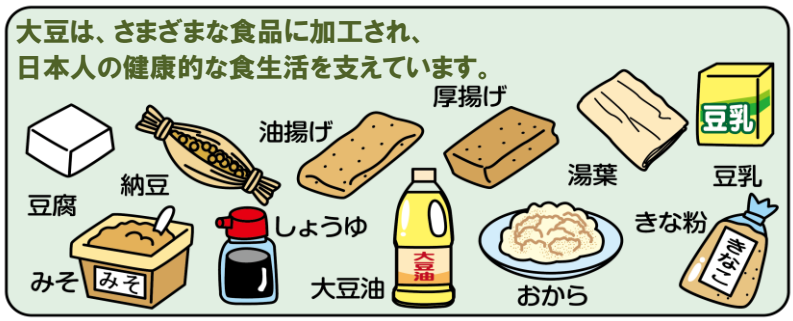
卵なしのマヨネーズを使用します。

おおぶニック学校給食米です。

大豆・大豆製品を食べよう！

大豆のすごいところは、なんといっても「たんぱく質」が豊富なことです。部活で体を鍛えたい人や、バテにくい体を作りたい人には欠かせません。さらに、思春期のデリケートな肌荒れを予防してくれる「イソフラボン」や、お腹の掃除をしてくれる「食物繊維」、勉強中の集中力を助ける「レシチン」まで詰まっています。

日本の伝統的な食べ物でありながら、実は環境にもやさしい「未来の食べ物」として世界中で大注目されている大豆。意識して食べられるとよいですね！



16日（月）
おおぶニック学校給食米
（大府市産）

おぶちゃんマーク

おおぶニック学校給食米について

大府市内の有機農業の推進に取り組む農業者グループが栽培した米です。

裏へ続きます

11月　中学校給食献立表

目標
自然の恩恵に感謝して食べよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体を作る 1群	体を作る 2群	体の調子を整える 3群	体の調子を整える 4群	エネルギーになる 5群	エネルギーになる 6群	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
17	火	ご飯　牛乳		牛乳			米		779
		ししゃもフライのレモンソースかけ（2尾）	ししゃも			レモン果汁	パン粉　小麦粉　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　玉ねぎ えのきたけ　ねぎ	砂糖	米油	
		野菜とわかめのあえ物		わかめ		キャベツ　もやし			33.4
18	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		822
		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　切り干し大根	砂糖	ごま油	
		ビビンバ（たれ）	みそ				砂糖	ごま油	
		トックスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 干し椎茸　玉ねぎ	トック		
		ヨーグルト		ヨーグルト					35.9
19	木	【愛知の秋を味わう学校給食の日】 きしめん　牛乳		牛乳			きしめん		876
		きのこのあんかけ汁	豚肉　かまぼこ　油揚げ		にんじん　小松菜 ねぎ	えのきたけ　しめじ なめこ　干し椎茸 ねぎ	でんぷん		
		手羽先風から揚げ	鶏肉			にんにく	でんぷん　砂糖	米油　ごま	
		キャベツの赤しそあえ			赤しそ	キャベツ			
		ういろう					米粉　砂糖　でんぷん		35.5
20	金	ご飯　牛乳		牛乳			米		871
		さばのゆずこしょうだれかけ	さば				でんぷん		
		ひじきと大豆のいため煮	豚肉　大豆	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
		さつまいものみそ汁	鶏肉　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	大根　ねぎ　えのきたけ	さつまいも		37.1
25	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		823
		白身魚フリッター（2個）	たら				小麦粉　でんぷん 砂糖　米粉	油	
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
		カラフル野菜ソテー	ツナ		赤ピーマン	キャベツ　コーン		オリーブ油	30.6
26	木	きな粉揚げパン （ミルクロールパン） 牛乳	きな粉	牛乳			パン　砂糖	米油	829
		白菜とかぶのポトフ	フランクフルト		にんじん　さやいんげん	白菜　かぶ	じゃがいも		
		まめまめサラダ （ごまドレッシング）	大豆　ささみ			枝豆　コーン キャベツ	赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	ごまドレッシング	31.1
27	金	ご飯　牛乳		牛乳			米		827
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖　でんぷん		
		みそおでん	豚肉　生揚げ　はんぺん うずら卵　みそ		にんじん	大根	里芋　砂糖		
		磯香あえ（刻みのり）		のり		キャベツ　もやし	砂糖		
		みかん				みかん			35.1
30	月	ご飯　牛乳		牛乳			米		775
		みそかつ	鶏肉　みそ				パン粉　小麦粉　米粉 砂糖　でんぷん	米油	
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー		砂糖		
		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	36.8

おおぶニック学校給食米です。

有機農業でできたさつまいもを使用します。

平均値	818
	34.3
基準値	830
	34.0

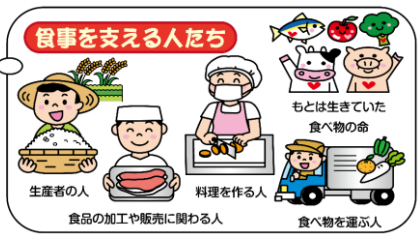
食塩相当量（g）	
平均値	2.4
基準値	2.5

おぶちゃんマーク

17日（火）　おおぶニック学校給食米（大府市産）
19日（木）【愛知の秋を味わう学校給食の日】
　　きしめん（郷土料理）
　　ういろう（郷土料理）
20日（金）おおぶニック学校給食米（大府市産）
　　有機農業でできたさつまいも（大府市産）
27日（金）　おおぶニック学校給食米（大府市産）
　　みそおでん（郷土料理）
30日（月）　おおぶニック学校給食米（大府市産）

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
さつまいも・かぶ・キャベツ・きゅうり
小松菜・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ
白菜・ブロッコリー・大豆もやし
もやし・ほうれん草
れんこん・切り干し大根・みかん

実りの秋　食べ物を大切にいただきましょう



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。

・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。