

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	
1 金	白飯 牛乳		牛乳			米		759
	けんちゃん信田の甘みそかけ	豆腐 油揚げ たらすり身 みそ	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	じゃこ和え		しらす干し	小松菜	コーン キャベツ	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 大根 ねぎ			
5 火	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 えのきたけ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	827
	さばの塩焼き	さば						
	白菜とわかめの和え物		わかめ		白菜 もやし			
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ			
	紫芋大福					もち粉 もち米 砂糖 紫芋		
6 水	白飯 牛乳		牛乳			米		775
	れんこんのはさみ揚げ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ 干し椎茸	パン粉 小麦粉 でんぷん	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	
	小松菜のごま和え	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	
7 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		823
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん	米油	
	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	
	みかん				みかん			
8 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		837
	大豆ナゲットのハーベキューソースかけ (2個)	大豆 鶏肉 きな粉		にんじん	レモン果汁 にんにく	砂糖 でんぷん	油	
	カラフル野菜ソテー			赤ピーマン	キャベツ コーン		オリーブ油	
	さつまいもの豆乳シチュー	鶏肉 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	豆乳マーガリン	
11 月	白飯 牛乳	有機農業でできたさつまいもです	牛乳			米		799
	まぐろと高野豆腐の揚げ煮	高野豆腐 まぐろ				でんぷん 砂糖 米粉	米油	
	キャベツと塩昆布のレモン風味		塩昆布	にんじん	キャベツ レモン果汁	砂糖		
	けんちゃん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ		大根 ねぎ 干し椎茸			
12 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		777
	ハンバーグの和風きのこあんかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しめじ えのきたけ	砂糖 でんぷん		
	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	
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん ねぎ		ごぼう ねぎ			
13 水	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		791
	秋なす入りカレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ なす	じゃがいも	米油	
	豆まめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 赤いんげん豆 ツナ 青えんどう豆 ひよこ豆			枝豆 コーン キャベツ		ごまドレッシング	
	りんご				りんご			
14 木	白飯 牛乳		牛乳			米		760
	ツナ入り卵焼き	卵 ツナ		ねぎ	ねぎ	でんぷん 砂糖		
	白菜と豚肉の煮物	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	
	磯香あえ(刻みのり)		のり	小松菜	もやし	砂糖		
15 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		874
	大豆ミート入り肉みそソース	大豆ミート 豚肉 みそ はんぺん 鶏レバー		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	
	さつまいもコロッケ					さつまいも 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	
	小松菜とささみの和え物	ささみ		小松菜 にんじん		砂糖		
18 月	白飯 牛乳		牛乳			米		787
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	卵の花の炒り煮	ツナ はんぺん おから	にんじん さやいんげん			砂糖	米油 ごま油	
	にら卵汁	鶏肉 豆腐 卵	にんじん にら		玉ねぎ 干し椎茸	でんぷん		
19 火	【愛知の秋を味わう学校給食の日】 白飯 牛乳		牛乳			米		865
	手羽先風唐揚げ	鶏肉			にんにく	でんぷん 砂糖	米油 ごま	
	れんこんとキャベツのゆかり和え			赤じそ	キャベツ れんこん			
	さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ		大根 えのきたけ ねぎ	さつまいも 砂糖 米粉		
	ういろ	有機農業でできたさつまいもです						28.6



おぶちゃんマーク

8日(金)
有機農業でできたさつまいも(大府市産)
19日(火) 愛知の秋を味わう学校給食の日
有機農業でできたさつまいも(大府市産)
ういろ (郷土料理)



8日(金)・19日(火)
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。

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	
20 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		809
	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 小麦粉		
	生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん		
	大豆もやしの和え物 (塩中華ドレッシング)	ツナ			大豆もやし コーン		ドレッシング	
21 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		794
	さばの八丁みそ煮	さば みそ				砂糖		
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	コーン	砂糖		
	愛知の実だくさん汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん 小松菜 ねぎ	大根 白菜 ねぎ	里芋 でんぷん		
	蒲郡みかんプチゼリー				みかん	砂糖		
22 金	牛乳		牛乳					838
	きな粉揚げパン(ミルクロールパン)	きな粉				パン 砂糖	米油	
	白菜とかぶのスープ煮	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ 白菜 かぶ	じゃがいも		
	ツナと根菜のサラダ (和風ドレッシング)	ツナ		にんじん	れんこん ごぼう		ドレッシング	
26 火	白飯 牛乳		牛乳			米		803
	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	
	ひじきと大豆の炒め煮	豚肉 大豆 ちくわ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
	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		
27 水	白飯 牛乳		牛乳			米		797
	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	
	春雨とキャベツの和え物	ツナ			コーン キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	
	みかん				みかん			
28 木	白飯 牛乳		牛乳			米		776
	焼きししゃも(2尾)	豚肉 生揚げ はんぺん うずら卵 みそ	ししゃも	にんじん	大根	里芋 砂糖		
	みそおでん		昆布					
29 金	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	771
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	ピリ辛ラーメンスープ	豚肉 なると みそ		にんじん ねぎ	白菜 もやし ねぎ キムチ漬け		ごま油	
	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	
	切り干し大根と小松菜の中華和え	ツナ		小松菜	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油	31.2

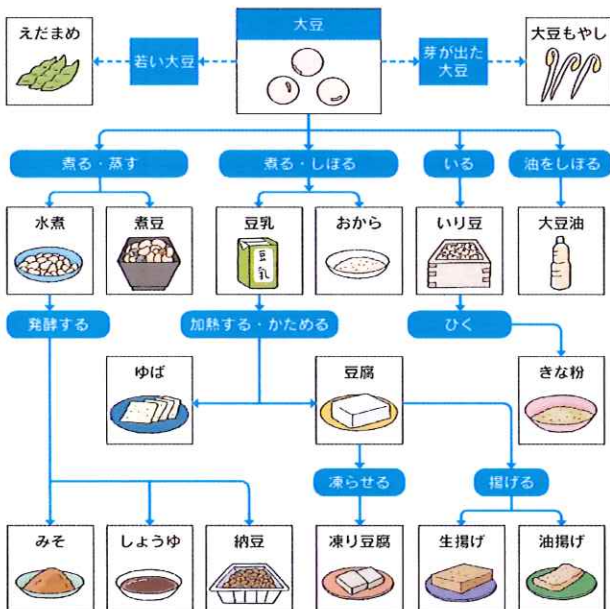
大豆・大豆製品を食べよう

今月の給食には、大豆や下に出す大豆製品の他に大豆ミートや大豆入りのナゲットなど、いろいろな大豆製品が登場します。大豆にはさまざまな栄養素が含まれています。毎日を健康で過ごすためにご家庭の食事にも積極的に大豆製品を取り入れてみてはいかがでしょうか。



26日(火)・27日(水)・28日(木)
おおぶニック米(大府市産)
28日(木)
みそおでん(郷土料理)

平均値	803
基準値	33.6
基準値	830
基準値	34.0



おおぶニック米について
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。



食塩相当量(g)	
平均値	2.4
基準値	2.5

【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・ねぎ・白菜・きゅうり・小松菜・大根・チンゲンサイ・にんじん・切り干し大根・なす・赤じそ・ブロッコリー・れんこん・ほうれんそう・みかん

大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】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。ぜひ、ご覧いただき、家庭でもお試しください。ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。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るレシピは新QRコードから、ぜひご覧ください！



新



旧

・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。