

9月 中学校給食献立表



目標
和やかな給食時間にしよう

大府市立大府南中学校

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	
3 火	白飯 牛乳		牛乳			米		735
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん		
	キャベツのゆかり和え			赤じそ	キャベツ もやし			
	実だくさん汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 しめじ ねぎ			
	巨峰(2個)				巨峰			
								33.7
4 水	白飯 牛乳		牛乳			米		733
	米粉のホキフライ	ホキ				米粉	米油	
	豚肉と大根のうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん	しょうが 大根 干し椎茸 枝豆	砂糖	米油	
	オクラのごま和え(2本)			オクラ		砂糖	ごま	
								30.1
5 木	白飯 牛乳		牛乳			米		736
	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	
	焼豚と野菜の炒め物	焼き豚		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく	砂糖	ごま油	
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
								27.5
6 金	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		757
	ピリ辛ラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし ねぎ キムチ漬け			
	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和え	ツナ		小松菜	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油	
	乾燥小魚		片口いわし			砂糖		
								32.1
9 月	白飯 牛乳		牛乳			米		780
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖 米粉		
	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	
	青菜とコーンの炒め物	ハム		チンゲンサイ にんじん	コーン		米油	
								32.7
10 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		749
	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	
	れんこんと豚肉の甘辛炒め	豚肉 生揚げ		にんじん	れんこん	砂糖	ごま油	
	キャベツときゅうりの昆布和え		塩昆布		キャベツ きゅうり			
								34.3
11 水	白飯 牛乳		牛乳			米		782
	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	
	千草和え			小松菜 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ しめじ	さつまいも		
								31.5
12 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		793
	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 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和え	ツナ	ひじき	チンゲンサイ	コーン	春雨 砂糖	ごま油	
	冷凍みかん				みかん			
								33.2
13 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		771
	あじフリッター(2個)	あじ	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	米油	
	冬瓜入り野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん 小松菜	冬瓜 玉ねぎ			
	ピーマンとウインナーのソテー	ウインナー		ピーマン	キャベツ コーン		オリーブ油	
								31.8
17 火	白飯 牛乳		牛乳			米		804
	里芋コロッケ		鶏肉			里芋 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	磯香和え(刻みのり)		のり	小松菜	もやし	砂糖		
	かきたま汁	豆腐 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		
								26.8
18 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		755
	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	
	豆まめサラダ (和風ドレッシング)	大豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆 ささみ			枝豆 コーン きゅうり キャベツ		ドレッシング	
	冷凍パイ				パイナップル	砂糖		
								27.3

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見団子が登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

さつまいも
キャベツ・きゅうり
小松菜・たけのこ
チンゲンサイ・冬瓜
トマト・なす・ねぎ
ほうれんそう
れんこん・梨・巨峰

3日(火)
巨峰(大府市産)

おぶちゃんマーク

給食の時間になったら、食べられるように、机の上を片づけましょう♪

裏へ続きます。





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	
19 木	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	761
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	きゅうりとたくあんのごま和え				きゅうり 大根漬け しょうが		ごま	
	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			
	紫芋チップス					紫芋 砂糖	油	37.2
20 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		801
	五目かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ 干し椎茸 ねぎ			
	愛知しそ入り鶏春巻き	鶏肉		にんじん ねぎ しそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉	油 米油	
	小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜	もやし コーン	砂糖		36.1
24 火	白飯 牛乳		牛乳			米		773
	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		
	八宝菜	豚肉 いか うずら卵 えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 しょうが	でんぷん	ごま油	
	もやしの和え物			ほうれんそう	もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	36.6
25 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		772
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	チキンとれんこんのサラダ (ごまドレッシング)	ささみ			コーン 枝豆 れんこん キャベツ		ごまドレッシング	
	梨				梨			25.4
26 木	白飯 牛乳		牛乳			米		759
	キャベツ入りメンチカツ	豚肉 牛肉			玉ねぎ キャベツ □	でんぷん パン粉 小麦粉	米油	
	ゆで枝豆				枝豆			
	冬瓜汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	冬瓜 ねぎ 干し椎茸			29.6
27 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		753
	焼きウインナー(2本)	ウインナー						
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		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	
	ツナサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	32.1
30 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		760
	ビビンバ(肉卵そばろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	ごま油 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	
	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		31.5
	ヨーグルト		ヨーグルト					



いもを食べよう



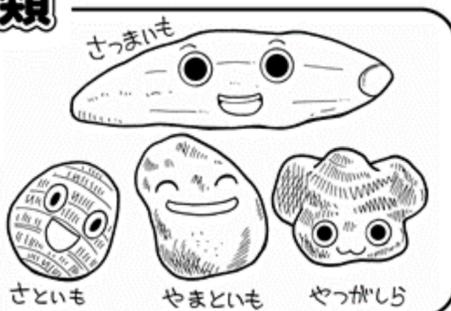
秋にはいも類がたくさん収穫できます。いも類には、エネルギーとなる炭水化物が豊富です。体の調子を整えるビタミンや無機質、胃腸の働きをよくし、便秘を予防する食物繊維も多く含まれています。

食物繊維いっぱい いも類

さつまいもは、食物繊維が多い食材として有名ですが、そのほかのいも類も食物繊維を豊富に含んでいます。

100g当たりの食物繊維量

さつまいも(生)	さといも(生)	やつがしら(生)	やまといも(生)
2.3g	2.3g	2.8g	2.5g



おぶちゃんマーク

19日(木)
鶏飯(郷土料理)

平均値	766
	31.7
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5

気をつけよう!

じゃがいもの芽は



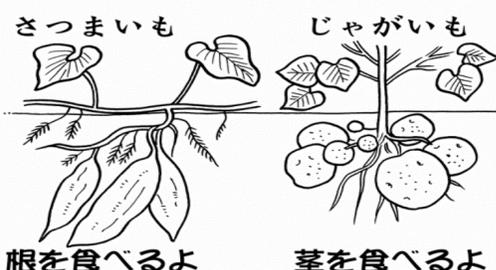
毒

じゃがいもの芽にはソラニンという有毒物質が多く含まれています。芽が出てる場合は、包丁で深くえぐって取り除いてから調理しましょう。



土

の中でどうなっているの?



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