

令和3年 8・9月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

日付	献立名	スプーンが 必要な日を チェック!	エネルギー (kcal)		主な材料					
			たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
			小学校 中学生	中学校	1群: 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群: 牛乳・ 小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・ いも類・砂糖	6群: 油脂
26(木)	ごはん 牛乳 とうがん汁 いわし や やさい に 鰯のかば焼き ゆばと野菜の煮びたし		651kcal 26.5g	779kcal 31.5g	あつあげ いわし ゆば ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	とうがん ぶなしめじ たまねぎ えだまめ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら
27(金)	こめこ ギョウザにゅう さい いも 米粉パン 牛乳 チンゲン菜とじゃが芋のスープ なすのミートグラタン こんにやくサラダ みかんジャム		614kcal 23.2g	723kcal 27.2g	ベーコン ギョウザにゅう ぶたにく	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん	もやし にんにく なす たまねぎ こんにやく キャベツ コーン きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう みかんジャム	あぶら ごまあぶら
30(月)	こめこ なつやさい むぎ 米粉の夏野菜カレー (麦ごはん) 旬の味 ぎゅうにゅう しらたま ズッキーニ		623kcal 20.2g	744kcal 23.5g	とりにく	牛乳	ピーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす みかん パイン もも	こめ むぎ さとう	あぶら
31(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 や せんぎ 焼きししゃも 千切りイリチー		611kcal 28.6g	717kcal 32.9g	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ちくわ	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ きりぼしだいこん こんにやく しょうが	こめ さとう	あぶら
1(水)	ごはん 牛乳 ビーフンスープ とびうおフライ キャベツのごま和え		612kcal 21.8g	730kcal 25.5g	ベーコン とびうお	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ ビーフン さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま
2(木)	ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 や 焼きぎょうざ ナムル		631kcal 25.5g	771kcal 30.8g	ぶたにく とうふ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ なす キャベツ もやし	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
3(金)	こめこ かつやさい むぎ 米粉黒糖パン 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 コーンサラダ 果物 (ぶどう)		637kcal 20.6g	757kcal 24.1g	ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ぶどう	こめことうパン さとう じゃがいも	あぶら
6(月)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さば や 鯖のしょうが焼き こんにやくの土佐煮		630kcal 30.4g	747kcal 35.8g	あぶらあげ とうふ みそ さば ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ なす しょうが れんこん こんにやく	こめ さとう	
7(火)	ごはん 牛乳 肉じゃが てづく こまつな あ もの 手作りひじきふりかけ 小松菜の和え物		607kcal 25.2g	723kcal 29.8g	ぶたにく あつあげ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
8(水)	ごはん 牛乳 中華スープ さけ マリネ ツナとチンゲン菜の炒め物		631kcal 28.9g	735kcal 33.8g	ベーコン とうふ さけ ツナ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
9(木)	ゴーヤチャーハン 牛乳 けんちん汁 あまず れいとう 甘酢ポテトサラダ 冷凍みかん		604kcal 23.2g	710kcal 27.2g	ぶたにく とうふ あぶらあげ チキンハム	牛乳	にんじん	コーン にがり しょうが たまねぎ ごぼう しろねぎ きゅうり みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
10(金)	こめこ ギョウザにゅう 米粉パン 牛乳 ミネストローネ チキンメンチカツ コールスローサラダ		635kcal 24.4g	754kcal 28.5g	ぶたにく とりにく	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら
13(月)	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 さんま かんろに き ぼ だいこん づ 秋刀魚の甘露煮 切り干し大根のはりはり漬け	旬の味	648kcal 25.3g	775kcal 29.9g	とうふ かまぼこ さんま	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう	ごま
14(火)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 ぶたにく あじ くだもの なすと豚肉のあまから 味つけのり 果物 (なし)		619kcal 26.8g	731kcal 31.7g	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳 のり	ピーマン にんじん	ごぼう えのきたけ たまねぎ しろねぎ しょうが なす なし	こめ さとう でんぶん	あぶら
15(水)	じゅうしい 牛乳 和風ポトフ こまつな 小松菜のおひたし りんごゼリー		607kcal 24.7g	715kcal 29.2g	ぶたにく とりつくね かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん こんにやく ほししいたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも りんごゼリー	
16(木)	ごはん 牛乳 みそワタンスープ とりにく ふうみ あ 鶏肉のレモン風味 もやしのゆかり和え		614kcal 25.5g	733kcal 30.1g	みそ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ あかじそ	たまねぎ ぶなしめじ たけのこ キャベツ レモン もやし きゅうり	こめ タンメン でんぶん さとう	あぶら
17(金)	ナン 牛乳 米粉のキーマカレー 世界の味 や くい 焼きウインナー 茎わかめサラダ	(インド)	609kcal 30.2g	783kcal 39.8g	ぶたにく だいち チキンウインナー ツナ	牛乳 くわかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも さとう	あぶら
21(火)	ゆかりごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 にく ふく に そう あ 肉のだの含め煮 ほうれん草のごま和え		634kcal 23.3g	725kcal 26.1g	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	牛乳	あかじそ かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ もやし	こめ さとう	ごま
22(水)	ごはん 牛乳 お月見団子汁 とりにく や かいそう つきみ 鶏肉のガーリック焼き 海藻サラダ お月見ゼリー		658kcal 27.6g	777kcal 32.8g	とりにく ツナ	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん あおねぎ	ごぼう こんにやく だいこん にんにく しょうが しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ もち さとう おつきみゼリー	あぶら
24(金)	こめこ ギョウザにゅう 米粉ぶどうパン 牛乳 オニオンスープ わふう 和風ハンバーグ かぼちゃサラダ		620kcal 23.6g	735kcal 27.4g	とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ もやし きゅうり コーン	こめぶどうパン さとう でんぶん	マヨネーズ
27(月)	ごはん 牛乳 きのこのみそ汁 旬の味 あじ こめこ やさい いそか あ 鱈の米粉フライ 野菜の磯香和え	きのこ	622kcal 22.6g	742kcal 26.5g	みそ あじ ツナ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ぶなしめじ だいこん たまねぎ しろねぎ もやし	こめ さとう こめこ でんぶん	あぶら
28(火)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃが芋の五目煮 かえりちりめんの揚げ煮 れんこんサラダ		618kcal 27.2g	737kcal 32.3g	とりにく さかなすりみ	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん	しょうが だいこん こんにやく ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
29(水)	ごはん 牛乳 クイツィオスープ いた キムチ炒め ヨーグルト		625kcal 22.2g	727kcal 25.3g	チキンウインナー ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にら	ほししいたけ たまねぎ もやし はくさい	こめ クイツィオ	ごまあぶら
30(木)	まいたけごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 あ こうみづ かき揚げ 香味漬け		605kcal 20.4g	721kcal 23.8g	とりにく あぶらあげ とうふ ちくわ	牛乳	にんじん あおねぎ さやいんげん	ごぼう まいたけ だいこん たまねぎ きゅうり しょうが	こめ さとう ふ さつまいも こめこ でんぶん	あぶら ラー油
学校給食摂取基準			650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 給食で使用するマヨネーズは卵を含んでおりません。					

今月の地場野菜

にんにく 西洋かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ ピーマン さつまいも 大豆