

# 令和4年 11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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	主な材料						
			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)		
			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	
丹波の味 丹波大納言 小豆	1(火) <b>まいたげごはん(減量) 牛乳</b> さけ しおや こまつな ひた <b>鮭の塩焼き 小松菜のお浸し ぜんざい</b>	651kcal 30.7g	775kcal 36.1g	とりにく あぶらあげ さけ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう まいたげ キャベツ	こめ さとう もち あずき	あぶら
	2(水) <b>ごはん 牛乳 豆腐の中華煮</b> あ <b>揚げしゅうまい ナムル</b>	649kcal 26.7g	793kcal 32.7g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ しろねぎ もやし	こめ さとう パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
	4(金) <b>コッパパン 牛乳 春雨スープ</b> <b>ドライカレー コーンサラダ りんごゼリー</b>	603kcal 23.6g	727kcal 28.4g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん には ピーマン	たまねぎ たけのこ はくさい にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	コッパパン はるさめ さとう こめこ りんごゼリー	あぶら
旬の味 さつま芋	7(月) <b>ごはん 牛乳 さつま芋のみそ汁</b> とりにく や <b>鶏肉のスタミナ焼き はりはりごぼう</b>	645kcal 30.0g	771kcal 35.9g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	牛乳	こまつな にんじん	はくさい しろねぎ にんにく しょうが ごぼう	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま
いい歯の日	8(火) <b>ごはん 牛乳 豚じゃが</b> めざしの <b>素焼き 野菜の磯香和え</b>	629kcal 30.8g	778kcal 41.8g	ぶたにく あつあげ ツナ	牛乳 めざし(いわし) のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	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
カムカム	9(水) <b>ごはん 牛乳 けんちん汁</b> こめこ <b>米粉のハムカツ れんこんのきんぴら</b>	636kcal 24.3g	760kcal 28.7g	とうふ かまぼこ ハム ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ さやいんげん	こんにやく だいこん れんこん	こめ さとう こめこ	あぶら ごま ごまあぶら
	10(木) <b>ごはん 牛乳 沢煮碗</b> さば に うめあ <b>鯖のみそ煮 きゅうりの梅和え</b>	641kcal 30.2g	748kcal 35.2g	ぶたにく とうふ さば みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう きゅうり キャベツ うめ	こめ さとう	
世界の味 ロシア	11(金) <b>パンパン 牛乳 ボルシチ</b> や <b>焼きウインナー 白菜サラダ</b>	613kcal 27.1g	772kcal 35.1g	ぎゅうにく チキンウインナー かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ピーツ かぼ ほうさい きゅうり	パンパン じゃがいも	あぶら マヨネーズ
	14(月) <b>ごはん 牛乳 豚汁</b> て や こ いも あじつ <b>照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 味付けのり</b>	655kcal 27.1g	778kcal 31.8g	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とりにく	牛乳 のり	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ ごぼう しろねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	
お誕生日	15(火) <b>あきやさい 秋野菜カレー(ごはん) 牛乳</b> <b>フルーツヨーグルト</b>	669kcal 21.9g	802kcal 25.7g	ぶたにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ ナタデココ りんご パン みかん もも	こめ さつまいも	あぶら
こつこつ	16(水) <b>ごはん 牛乳 鶏団子汁</b> や <b>焼きししゃも ホイコーロー</b>	612kcal 27.9g	718kcal 32.0g	とりつくね ぶたにく みそ	牛乳 ししゃも	にんじん あおねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ にんにく しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら
	17(木) <b>有機農業によるごはん 牛乳</b> くり とりにく にもの さば はるさめ す もの <b>栗と鶏肉の煮物 鯖そぼろ 春雨の酢の物</b>	650kcal 24.9g	777kcal 29.4g	とりにく さば チキンハム	牛乳 あおさ	にんじん	こんにやく ごぼう だいこん えだまめ れんこん しょうが きゅうり もやし	こめ くり さとう はるさめ	あぶら
まめまめ	18(金) <b>こめこ 米粉パン 牛乳 大豆入りミネストローネ</b> しろみぎかな <b>白身魚のフライ コールスローサラダ</b>	628kcal 23.9g	763kcal 28.3g	ベーコン だいず ほき	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン	こめこパン パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら
	21(月) <b>みそラーメン(中華めん) 牛乳</b> こめこ <b>米粉の子キンカツ ツナサラダ</b>	566kcal 25.7g	705kcal 32.4g	ぶたにく みそ とりにく ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ コーン はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こめこ でんぷん さとう	ごま ごまあぶら あぶら
和食の日 (11/24)	22(火) <b>ごはん 牛乳 もずく汁</b> さわら て や う はな <b>鯖の照り焼き 卵の花</b>	600kcal 31.1g	711kcal 36.7g	かまぼこ とうふ さわら とりにく おから	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎこんにやく ごぼう しろねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら
	24(木) <b>ごはん 牛乳 かきたま汁</b> こうやどうふ あ <b>高野豆腐のあんかけ たくあん和え</b>	637kcal 25.9g	761kcal 30.7g	とうふ かまぼこ たまご こうやどうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり たくあん	こめ でんぷん さとう	あぶら
旬の味 みかん	25(金) <b>こめこ 米粉パン 牛乳 米粉のさつま芋シチュー</b> ゆばサラダ <b>果物(みかん)</b> 旬の味 さつま芋	636kcal 24.6g	765kcal 29.3g	ぶたにく ゆば	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ みかん	こめこパン こめこ さつまいも さとう	あぶら
	28(月) <b>ごはん 牛乳 吉野汁</b> いわししょうふう だいこん <b>鰯の洋風ソース 大根サラダ</b>	649kcal 28.1g	776kcal 33.4g	とりにく とうふ いわし チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ だいこん きゅうり	こめ でんぷん さとう	あぶら
旬の味 里芋	29(火) <b>こぎつねずし 牛乳 里芋のみそ汁</b> こんさいくるまめ そう ひた <b>根菜黒豆さつま ほうれん草のお浸し</b>	616kcal 25.0g	749kcal 31.2g	あぶらあげ とうふ みそ くるまめさつま かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ もやし	こめ さとう さといも	ごま
旬の味 さつま芋	30(水) <b>ごはん 牛乳 わかめのすまし汁</b> いも とりにく あ に やさい あまずあ <b>さつま芋と鶏肉の揚げ煮 野菜の甘酢和え</b>	659kcal 27.0g	788kcal 32.0g	かまぼこ とうふ とりにく チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ さつまいも でんぷん さとう	あぶら

学校給食摂取基準

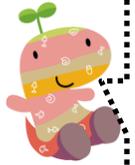
\* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

\* 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)

## 今月の地場野菜

里いも さつまいも じゃがいも キャベツ しょうが 大根 にんにく 大納言小豆 白ねぎ ほうれん草 白菜 青ねぎ



11/1(火)「ぜんざい」に丹波大納言小豆ブランド戦略会議(丹波市・兵庫県・JA丹波ひかみ・商工会・観光協会)から提供いただいた丹波市を代表する農産物である丹波大納言小豆を使用予定です。