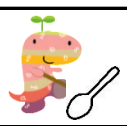
令和5年 8・9月　学校給食予定献立表

青垣学校給食センター



スプーンが必要な日をチェック！

	日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校中学年	中学校	主な材料 体をつくる（赤） 1群：魚・肉・卵・豆・豆製品	2群：牛乳・小魚・海藻	体の調子を整える（緑） 3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる（黄） 5群：穀類・いも類・砂糖	6群：油脂
旬 ゴーヤ	8月29(火)	ごはん　牛乳　なすのみそ汁 夏野菜のかき揚げ　にんじんしりしり	627kcal 23.7g	749kcal 28.0g	とうふ　あぶらあげ みそ　ちくわ ツナ(かつお)	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん	なす　たまねぎ　ゴーヤ	こめ　でんぷん こめこ　さとう	あぶら ごまあぶら
旬 かぼちゃ	30(水)	キャロットパン　牛乳　ミートボールのケチャップ煮 茎わかめサラダ　果物（なし）	650kcal 23.8g	787kcal 28.5g	ミートボール チキンハム	牛乳 くきわかめ	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム えだまめ　キャベツ きゅうり　なし	キャロットパン じゃがいも　さとう	あぶら
なし	31(木)	ごはん　牛乳　すまし汁　鮭のマリネ 小松菜のごま和え	607kcal 29.5g	705kcal 34.6g	かまぼこ　とうふ さけ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ　ぶなしめじ しょうが　もやし	こめ　でんぷん さとう	あぶら ごま
旬 ゴーヤ	9月1(金)	ゴーヤチャーハン　牛乳　クイッティオスープ ツナサラダ　ぶどうゼリー	643kcal 23.0g	755kcal 27.0g	ぶたにく　ベーコン ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん チンゲンサイ	コーン　しょうが　ゴーヤ たまねぎ　ほししいたけ もやし　キャベツ　きゅうり	こめ　クイッティオ さとう ぶどうゼリー	あぶら
旬	4(月)	ごはん　牛乳　かぼちゃのみそ汁 鯖のしょうが焼き　こんにゃくの土佐煮	684kcal 28.9g	812kcal 33.9g	あつあげ　みそ さば　ちくわ かつおぶし	牛乳	かぼちゃ あおねぎ	たまねぎ　ぶなしめじ しょうが　こんにゃく　れんこん	こめ　さとう	
かぼちゃ カムカム	5(火)	ごはん　牛乳　豆腐のすまし汁 照り焼きハンバーグ　じゃこピーマン	599kcal 27.3g	708kcal 32.1g	かまぼこ　とうふ とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ くきわかめ	にんじん あおねぎ ピーマン	えのきたけ　たまねぎ	こめ　さとう でんぷん	ごまあぶら
	6(水)	ナン　牛乳　キーマカレー 焼きウインナー（小１　中２本）　れんこんサラダ	585kcal 30.6g	754kcal 40.3g	ぶたにく　だいず チキンウインナー ツナ(かつお)	牛乳	にんじん	にんにく　しょうが　たまねぎ れんこん　キャベツ　きゅうり	ナン　じゃがいも さとう	ごま
	7(木)	キムチごはん　牛乳　わかめスープ 鯵の米粉フライ　キャベツのお浸し	633kcal 26.3g	756kcal 31.1g	ぶたにく　とうふ あじ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが　はくさい　たまねぎ たけのこ　コーン　キャベツ	こめ　さとう こめこ でんぷん	あぶら
こつこつ	8(金)	ごはん　牛乳　豚じゃが 手作りひじきふりかけ　ゆかり和え	600kcal 25.0g	715kcal 29.5g	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 あかじそ	しょうが　たまねぎ こんにゃく　もやし　きゅうり	こめ　じゃがいも さとう	あぶら ごま
旬	11(月)	ごはん　牛乳　けんちん汁 秋刀魚の甘辛煮　小松菜のおひたし	622kcal 24.4g	735kcal 28.6g	とうふ　さんま かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	こんにゃく　だいこん ごぼう　しょうが　キャベツ	こめ　さとう	
秋刀魚 お誕生日	12(火)	米粉の夏野菜カレー　牛乳 フルーツポンチ	628kcal 20.0g	751kcal 23.3g	ぶたにく	牛乳	ピーマン トマト かぼちゃ	しょうが　にんにく　たまねぎ なす　ズッキーニ　ナタデココ みかん　パイン　バナナ　もも	こめ	あぶら
	13(水)	コッペパン　牛乳　オニオンスープ 青のりポテトフライ　コーンサラダ　マーマレード	611kcal 19.7g	735kcal 23.5g	チキンフランク	牛乳 あおさ	にんじん トウミョウ	たまねぎ　ぶなしめじ　キャベツ きゅうり　コーン	コッペパン じゃがいも　さとう マーマレード	あぶら
こつこつ	14(木)	ごはん　牛乳　じゃがいものみそ汁 焼きししゃも（小中２　尾）　せん切りイリチー	606kcal 26.6g	711kcal 30.4g	あぶらあげ 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　えのきたけ きりぼしだいこん こんにゃく　しょうが	こめ　じゃがいも さとう	あぶら
旬	15(金)	ごはん　牛乳　とうがん汁 肉しのだの含め煮　ゆばサラダ	623kcal 23.7g	710kcal 26.5g	かまぼこ　とうふ あぶらあげ　とりにく ゆば	牛乳	にんじん あおねぎ	とうがん　たまねぎ しょうが　きゅうり　キャベツ	こめ　さとう	ごまあぶら
とうがん 食育の日	19(火)	ごはん　牛乳　大根のみそ汁 鰯のかば焼き　ほうれん草のごま和え	659kcal 26.3g	788kcal 31.1g	とうふ　あぶらあげ みそ　いわし	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん　たまねぎ しょうが　もやし　キャベツ	こめ　でんぷん さとう	あぶら ごま
まめまめ	20(水)	米粉パン　牛乳　大豆入りミネストローネ 鶏肉のスタミナ焼き　ごぼうサラダ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	624kcal 30.2g	755kcal 36.4g	ベーコン　だいず とりにく　ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ　セロリ しろねぎ　しょうが ごぼう　きゅうり　コーン	こめこパン じゃがいも　さとう	ごまあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞ マヨネーズ
	21(木)	ごはん　牛乳　レタススープ かぼちゃと豚肉のごまがらめ　きゅうりの香味漬け	672kcal 23.3g	806kcal 27.4g	チキンフランク ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	レタス　たまねぎ きゅうり　しょうが	こめ　はるさめ でんぷん　さとう	あぶら ごま
旬 なす	22(金)	ごはん　牛乳　マーボーなす バンバンジー　果物（冷凍みかん）	624kcal 24.9g	735kcal 29.3g	ぶたにく　とうふ みそ　とりにく	牛乳	にら にんじん	なす　たまねぎ　たけのこ ほししいたけ　コーン しょうが　にんにく　もやし きゅうり　みかん	こめ　さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
旬 なす	25(月)	ごはん　牛乳　チンゲン菜とじゃがいものスープ なすのミートグラタン　こんにゃくサラダ	610kcal 21.8g	727kcal 25.6g	チキンフランク ぎゅうにく　ぶたにく	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ　にんにく　なす こんにゃく　キャベツ コーン　きゅうり	こめ　じゃがいも こめこ　さとう	あぶら ごまあぶら
旬	26(火)	米粉のハヤシライス　牛乳 海藻サラダ　果物（ぶどう2粒）	616kcal 21.2g	731kcal 24.8g	ぎゅうにく チキンハム	牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん ピーマン	にんにく　たまねぎ　ズッキーニ ぶなしめじ　キャベツ きゅうり　ぶどう	こめ　じゃがいも さとう	あぶら
ぶどう	27(水)	米粉パン　牛乳　野菜スープ　鶏肉のチリソース かぼちゃサラダ　マヨネーズ風ドレッシング	645kcal 27.0g	782kcal 32.5g	ベーコン　とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ　キャベツ　しろねぎ しょうが　にんにく　きゅうり	こめこパン じゃがいも でんぷん　さとう	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞ マヨネーズ
お月見	28(木)	鶏飯　牛乳　お月見団子汁 野菜の磯香和え　お月見ゼリー	590kcal 22.2g	695kcal 26.0g	とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう　にんにく　たまねぎ こんにゃく　だいこん ぶなしめじ　もやし	こめ　さとう　もち おつきみゼリー	あぶら
29日は十五夜 カムカム	29(金)	ごはん　牛乳　玉ねぎのみそ汁 なすと豚肉のあまから　切り干し大根のはりはり漬け	603kcal 25.8g	718kcal 30.5g	あぶらあげ　とうふ みそ　ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ　えのきたけ　なす しょうが　きりぼしだいこん きゅうり	こめ　さとう でんぷん	あぶら ごま
	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。

今月の地場野菜

☆「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」
「かどのの郷」のみなさんにご協力いただき
丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

玉ねぎ　じゃがいも　青ねぎ　にんにく

★8月29日、9月４・１４・１９・２２・２９日 には、
丹波市の大路中山間特産加工部の方々が作られた
みそ（大路みそ）を使用予定です。