令和5年 10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
世界の味 韓国	2(月)	ごはん　牛乳　トックスープ チャプチェ　ナムル	607kcal 21.4g	723kcal 25.1g	ベーコン　ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ　だいこん　にんにく ほししいたけ　たけのこ もやし　しょうが	こめ　トック はるさめ　さとう	あぶら ごまあぶら
	3(火)	ごはん　牛乳　もずく汁 鶏肉のごまみそがらめ　小松菜のおひたし	630kcal 30.3g	753kcal 36.1g	かまぼこ　とうふ とりにく　みそ かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん みつば こまつな	えのきたけ　たまねぎ キャベツ	こめ　でんぷん さとう	あぶら ごま
旬 さつまいも	4(水)	米粉パン　牛乳　米粉のさつまいもシチュー 海藻サラダ　果物（りんご）	617kcal 22.5g	743kcal 26.9g	とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳　チーズ わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン　キャベツ きゅうり　りんご	こめこパン さつまいも こめこ　さとう	あぶら
りんご	5(木)	ごはん　牛乳　玉ねぎのみそ汁 ホキの甘酢がけ　ほうれん草のごま和え	611kcal 25.5g	729kcal 30.2g	あつあげ みそ　ほき	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ　ぶなしめじ もやし　しょうが　キャベツ	こめ　でんぷん さとう	あぶら ごま
	6(金)	ごはん　牛乳　野菜スープ ハムステーキ　カレービーフン炒め	615kcal 23.1g	728kcal 26.8g	ハム　ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ　もやし　キャベツ	こめ　じゃがいも ビ―フン	あぶら
	10(火)	ごはん　牛乳　豆腐の中華煮 焼きしゅうまい(小２　中３個）　春雨サラダ	648kcal 26.3g	792kcal 32.1g	ぶたにく　とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが　ほししいたけ たけのこ　たまねぎ しろねぎ　きゅうり　コーン もやし	こめ　さとう でんぷん はるさめ ぱんこ　こむぎこ	あぶら
目の愛護デー	11(水)	コッペパン　牛乳　ポークビーンズ ひじきサラダ　ブルーベリージャム	604kcal 27.2g	729kcal 32.8g	ぶたにく　だいず チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ　キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	あぶら
旬 さけ	12(木)	ごはん　牛乳　なめこ汁 鮭の照り焼き　切り干し大根煮	607kcal 31.0g	721kcal 36.5g	とうふ　あぶらあげ みそ　さけ　ちくわ	牛乳	にんじん あおねぎ	なめこ　たまねぎ きりぼしだいこん	こめ　じゃがいも さとう　でんぷん	
	13(金)	ゆばごはん　牛乳　豆腐のすまし汁 ごぼう入りミンチカツ　もやしとツナの和え物	632kcal 27.4g	776kcal 33.6g	とりにく　ゆば　とうふ かまぼこ だいず ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ほししいたけ　たまねぎ もやし ごぼう　たまねぎ	こめ　さとう	あぶら
食育の日	16(月)	ごはん　牛乳　さわにわん 鰯のみりん干し　大豆のひじき煮	576kcal 26.6g	689kcal 32.1g	ぶたにく　とうふ いわし　だいず あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん　えのきたけ ごぼう　こんにゃく	こめ　さとう	
カムカム	17(火)	ごはん　牛乳　さつま芋のみそ汁　ガーリックチキン ごぼうサラダ　マヨネーズ風ドレッシング	636kcal 28.9g	753kcal 34.4g	あぶらあげ　みそ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ　ぶなしめじ にんにく　ごぼう　きゅうり	こめ　さつまいも さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ
リクエスト	18(水)	きなこ揚げパン　牛乳　キャベツのスープ煮 甘酢ポテトサラダ	627kcal 22.8g	765kcal 27.4g	きなこ　チキンフランク うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン	コッペパン さとう　じゃがいも	あぶら
旬 くろまめのえだまめ	19(木)	ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮 黒豆の枝豆　かつお和え　味付けのり	605kcal 26.8g	721kcal 31.7g	とりにく　さかなすりみ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ　こんにゃく しろねぎ　しょうが くろえだまめ　もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬 さつまいも	20(金)	ごはん　牛乳　大根のみそ汁 さつまいものかき揚げ　たくあん和え	620kcal 19.7g	739kcal 22.9g	とうふ　あぶらあげ みそ　ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	だいこん　もやし　たまねぎ れんこん　きゅうり キャベツ　たくあん	こめ さつまいも こめこ でんぷん　さとう	あぶら
カムカム	23(月)	ごはん　牛乳　親子煮 かえりちりめんの揚げ煮　千草和え	647kcal 30.8g	773kcal 36.8g	とりにく　こうやどうふ たまご　かまぼこ あぶらあげ	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん	たまねぎ　しろねぎ しょうが　きゅうり　もやし	こめ　じゃがいも さとう	あぶら
お誕生日	24(火)	ごはん　牛乳　わかめスープ 春巻き　豚肉のしょうが焼き	695kcal 26.5g	810kcal 31.1g	とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たけのこ　たまねぎ きりぼしだいこん しょうが　にんにく	こめ　さとう こむぎこ	あぶら
旬	25(水)	小型黒糖パン　牛乳　和風きのこスパゲティ ツナサラダ　果物（みかん）	668kcal 23.4g	801kcal 27.9g	ベーコン ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん ピーマン	エリンギ　ぶなしめじ マッシュルーム　しいたけ たまねぎ　キャベツ　きゅうり コーン　みかん	こくとうパン さとう　スパゲティ	ｵﾘｰﾌﾞ あぶら あぶら
コツコツ	26(木)	ごはん　牛乳　のっぺい汁 ししゃもフライ（小中２　尾）　きんぴらごぼう	642kcal 26.0g	745kcal 29.3g	ちくわ　とうふ とりにく	牛乳 ししゃも	にんじん あおねぎ さやいんげん	だいこん　ごぼう　こんにゃく	こめ　さといも でんぷん　さとう パンこ　こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま
丹波の味 黒大豆 くり	27(金)	丹波栗ごはん　牛乳　かす汁 鯖のねぎソース　丹波黒大豆サラダ	662kcal 32.5g	787kcal 38.4g	ぶたにく　とうふ みそ　さば ツナ(まぐろ) くろだいず	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん　こんにゃく　ごぼう ぶなしめじ　しろねぎ しょうが　キャベツ　きゅうり	こめ　くり さけかす　さとう でんぷん	あぶら
旬 さつまいも	30(月)	米粉の秋野菜カレー　牛乳 コールスローサラダ　福神漬け	637kcal 22.0g	762kcal 25.8g	ぶたにく チキンハム	牛乳	にんじん	しょうが　にんにく　たまねぎ ぶなしめじ　キャベツ　きゅうり ふくじんづけ	こめ　さつまいも さとう	あぶら
ハロウィン	31(火)	チキンライス　牛乳　レタススープ かぼちゃコロッケ　大根サラダ	664kcal 20.8g	790kcal 24.2g	とりにく　ベーコン ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん にら かぼちゃ	たまねぎ　コーン　レタス だいこん　きゅうり	こめ　はるさめ パンこ こむぎこ　さとう	あぶら
	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」「とれとれ市連絡会」
「東兵庫魚菜出荷組合」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。

里いも　さつまいも　くり　じゃがいも　黒豆の枝豆　黒大豆

★３・５・１０・１２・１７・２０・２７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。