

令和5年 10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)		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		
旬の味 さつまいも	2(月) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 さつまいものかき揚げ きんぴらごぼう	657kcal 23.5g	787kcal 27.6g	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ とりく	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ さいいんげん	だいこん もやし たまねぎ れんこん ごぼう こんにゃく	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
こつこつ	3(火) ごはん 牛乳 親子煮 かえりちりめんの揚げ煮 たくあん和え	625kcal 29.6g	746kcal 35.3g	とりく こうやどうふ たまご かまぼこ	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 キャベツ たくあん	こめ さとう じゃがいも	あぶら
こつこつ	4(水) ごはん 牛乳 野菜スープ ハムステーキ カレービーフ炒め	616kcal 23.8g	730kcal 27.8g	とうふ 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 ビーフン	あぶら
こつこつ	5(木) 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	622kcal 27.3g	764kcal 33.5g	とりく 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	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら
目の要護デー (10月10日)	6(金) 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	612kcal 28.0g	740kcal 33.8g	ぶたにく だいず チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さいいんげん	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう ブルーベリージャム	あぶら
	10(火) 秋野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ 福神漬け	634kcal 21.9g	757kcal 25.7g	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 ぶくじんづけ	こめ さとう さつまいも	あぶら
	11(水) ごはん 牛乳 もずく汁 鶏肉のごまみそがらめ かつお和え	630kcal 30.4g	753kcal 36.3g	かまぼこ とうふ とりく 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 もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
こつこつ	12(木) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鱈のみりん干し 切り干し大根煮	606kcal 28.4g	730kcal 34.6g	あつあげ みそ いわし ちくわ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ もやし きりぼしだいこん	こめ さとう	
お誕生日	13(金) 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	618kcal 22.6g	754kcal 27.1g	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
カムカム	16(月) ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ガーリックチキン ごぼうサラダ	635kcal 29.2g	759kcal 34.9g	あぶらあげ みそ とりく	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 さとう さつまいも	マヨネーズ
	17(火) ごはん 牛乳 わかめスープ 焼きしゅうまい チャプチェ	605kcal 25.1g	738kcal 30.6g	とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし コーン にんにく たけのこ ほししいたけ	こめ こむぎこ パンこ はるさめ さとう	あぶら
こつこつ	18(水) ごはん 牛乳 のつべい汁 ししゃもフライ 小松菜のおひたし	610kcal 23.5g	705kcal 26.2g	ちくわ とうふ かつおぶし	牛乳 ししゃも	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん キャベツ	こめ さといも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら
食育の日	19(木) ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 黒豆の枝豆 千草和え 味付けのり	626kcal 26.8g	747kcal 31.8g	とりく さかなすりみ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ こんにゃく しろねぎ しょうが くらえだまめ きゅうり もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら
旬の味	20(金) 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)	615kcal 22.4g	739kcal 26.7g	とりく 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
世界の味 中国	23(月) ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春巻き 春雨サラダ	713kcal 23.7g	833kcal 27.5g	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 こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら
丹波の味	24(火) 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	664kcal 32.5g	789kcal 38.4g	ぶたにく とうふ みそ さば ツナ(まぐろ) くらだいず	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 さとう さけかす でんぶん	あぶら
	25(水) ごはん 牛乳 トックスープ 豚肉のしょうが焼き ナムル	632kcal 25.2g	755kcal 29.8g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きりぼしだいこん しょうが にんにく もやし	こめ トック さとう	あぶら ごまあぶら
	26(木) ごはん 牛乳 なめこ汁 ホキの甘酢がけ ほうれん草のごま和え	632kcal 26.8g	755kcal 31.8g	とうふ あぶらあげ みそ ほき	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	なめこ たまねぎ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま
	27(金) 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)	667kcal 23.4g	800kcal 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	ことうパン さとう スパゲティ	オリブあぶら あぶら
まめまめ	30(月) ごはん 牛乳 さわにわん 鮭の照り焼き 大豆のひじき煮	601kcal 32.6g	713kcal 38.5g	ぶたにく とうふ さけ だいず あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さいいんげん	だいこん えのきたけ ごぼう こんにゃく	こめ さとう でんぶん	
ハロウィン	31(火) チキンライス 牛乳 レタススープ かぼちゃクロquette 大根サラダ	663kcal 20.8g	790kcal 24.2g	とりく 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。

* 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・くるみ)

今月の地場野菜

にんにく しょうが 丹波栗 さつまいも 青ねぎ 白ねぎ 黒豆の枝豆 さといも ほうれん草 しいたけ 丹波黒大豆