

# 令和5年 11月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

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 中学年	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	
丹波の味	1(水)	コッペパン 牛乳 丹波大納言小豆のぜんざい や 焼きハンバーグ キャベツサラダ	682kcal 26.9g	829kcal 32.2g	とりにく	牛乳	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン もち あずき さとう でんぷん	あぶら
丹波大納言 小豆のぜんざい	2(木)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さわら ゆうあんや せんぎ 鱈の柚庵焼き 千切りイリチー	666kcal 32.2g	794kcal 38.0g	あぶらあげ とうふ みそ さわら ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ ゆず しょうが こんにやく きりぼしたいこん	こめ さつまいも でんぷん さとう	あぶら
さつまいも	6(月)	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 こうやとうふ あ 高野豆腐のあんかけ たくあん和え	618kcal 23.9g	737kcal 28.1g	かまぼこ とうふ こうやとうふ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	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
こつこつ	7(火)	ごはん 牛乳 豚じゃが すや しょう ちゅう び そう あ めざしの素焼き(小1 中2尾) ほうれん草のごま和え	614kcal 29.7g	759kcal 40.5g	ぶたにく あつあげ	牛乳 いわし	にんじん さやいんげん ほうれん草	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
カムカム	8(水)	コッペパン 牛乳 野菜スープ しろみぎかな 11月8日 白身魚のフライ ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング いい歯の日	612kcal 24.1g	736kcal 28.6g	ベーコン ほき	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ごぼう コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら ノイック マヨネーズ
	9(木)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 や ちくさあ 焼きとり 千草和え	598kcal 30.5g	712kcal 36.4g	とうふ みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが しろねぎ もやし	こめ さとう でんぷん	
旬	10(金)	ごはん 牛乳 米粉の秋野菜カレー れんこんサラダ 果物(みかん)	691kcal 22.7g	816kcal 26.5g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ みかん	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま
みかん	13(月)	ごはん 牛乳 吉野汁 いわししょうふ 鰯の洋風ソース キャベツのおひたし	633kcal 27.6g	757kcal 32.8g	とりにく とうふ いわし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎこんにやく キャベツ	こめ でんぷん さとう	あぶら
	14(火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 や しょう ちゅう こ 焼ききょうざ(小2 中3個) ナムル	647kcal 27.0g	793kcal 32.7g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ しろねぎ もやし キャベツ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
まめまめ	15(水)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ はくさい くだもの 白菜サラダ 果物(りんご) マヨネーズ風ドレッシング	645kcal 25.9g	770kcal 31.2g	ぶたにく だいず かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい きゅうり りんご	こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら ごま ノイック マヨネーズ
りんご	16(木)	こぎつねずし 牛乳 豆腐のすまし汁 や び あ 焼きししゃも(2尾) ゆかり和え	613kcal 25.2g	719kcal 28.6g	あぶらあげ かまぼこ とうふ	牛乳 ししゃも	にんじん あおねぎ あかじそ	ごぼう えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごま
こつこつ	17(金)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 さつまいものかき揚げ 茎わかめのきんぴら	657kcal 22.2g	787kcal 26.0g	あつあげ みそ ちくわ ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん あおねぎ	だいこん もやし たまねぎ れんこんこんにやく ごぼう	こめ さつまいも こめこ でんぷん さとう	あぶら ごま
こつこつ	20(月)	ごはん 牛乳 おでん てづく やさい あまず あ 手作りひじきふりかけ 野菜の甘酢和え	611kcal 26.0g	729kcal 30.8g	ちくわ あつあげ さかなすりみ うずらたまご かつおぶし チキンハム	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	だいこんこんにやく きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま
お誕生日	21(火)	まいたけごはん 牛乳 けんちん汁 しおや はくさい こめこ メバルの塩焼き 白菜のおひたし 米粉のチョコクレープ	616kcal 28.6g	713kcal 33.7g	とりにく あぶらあげ とうふ めばる かまぼこ	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう まいたけ だいこん こんにやく はくさい きゅうり	こめ さとう こめこチョコクレープ	あぶら
まいたけ	22(水)	米粉パン 牛乳 豆乳コーンスープ とりにく あ 鶏肉のから揚げ ゆばサラダ	651kcal 28.7g	796kcal 34.6g	ベーコン とうにゅう とりにく ゆば	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン ぶなしめじ しょうが キャベツ	こめこパン こめこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
和食の日	24(金)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 ほっけの照り焼き 卵の花	610kcal 31.7g	724kcal 37.5g	とうふ あぶらあげ みそ ほっけ とりにく おから	牛乳	にんじん こまつな	だいこんこんにやく ごぼう しろねぎ	こめ さといも さとう	あぶら
	27(月)	しょうゆラーメン 牛乳 米粉のささみカツ ツナサラダ	581kcal 26.1g	724kcal 32.8g	なると やきぶた とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ コーン	ちゅうかめん さとう こめこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
	28(火)	ごはん 牛乳 さわにわん に あ さばのみそ煮 かつお和え	681kcal 28.4g	809kcal 33.4g	ぶたにく さば みそ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	はくさい だいこん ごぼう しいたけ しょうが もやし	こめ さとう	
	29(水)	コッペパン 牛乳 春雨スープ ドライカレー 海藻サラダ	605kcal 26.9g	737kcal 32.5g	ベーコン とうふ ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	コッペパン はるさめ さとう こめこ	あぶら
旬	30(木)	ごはん 牛乳 キムチ汁 だいがく そくせきづ 大学いも 即席漬け	662kcal 21.8g	792kcal 25.5g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	ぶなしめじ はくさい もやし キャベツ きゅうり しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま
さつまいも	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。

☆1日には、丹波大納言小豆ブランド戦略会議(行政、JA、生産者などで構成する団体)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する予定です。

★2・9・14・17・24・28・30日には、丹波市の大路中山間特産加工部の方々から作られたみそ(大路みそ)を使用予定です。

里いも じゃがいも 青ねぎ 白菜 白ねぎ にんにく 大根 丹波大納言あずき