令和3年 8･9月　　学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

	日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 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
	27(金)	ごはん　牛乳　玉ねぎのみそ汁 肉しのだの含め煮　小松菜のおひたし	623kcal 24.1g	711kcal 27.0g	とうふ　みそ　あぶらあげ とりにく　かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ　ぶなしめじ　キャベツ	こめ　さとう	
旬の味 なし	30(月)	ごはん　牛乳　鶏肉とじゃがいもの五目煮 もやしのゆかり和え　なし　味付けのり	597kcal 26.6g	704kcal 31.4g	とりにく　さかなすりみ	牛乳　のり	にんじん さやいんげん あかじそ	しょうが　ごぼう　こんにゃく だいこん　もやし　きゅうり　なし	こめ　じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 なす	31(火)	米粉ぶどうパン　牛乳　クイッティオスープ なすのミートグラタン　コーンサラダ	647kcal 24.2g	774kcal 28.5g	チキンウインナー ぎゅうにく ぶたにく	牛乳　チーズ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ　にんにく なす　キャベツ　きゅうり　コーン	こめこぶどうパン クイッティオ こめこ　さとう	あぶら
旬の味 かぼちゃ	1(水)	じゅうしい　牛乳　とうがん汁　かき揚げ　にがうり　とうがん	611kcal 23.6g	729kcal 27.8g	ぶたにく　あつあげ ちくわ	こんぶ　牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが　とうがん　たまねぎ ぶなしめじ　えだまめ　にがうり	こめ　さとう　こめこ でんぷん	あぶら
	2(木)	ごはん　牛乳　豆腐のみそ汁　鯖のしょうが焼き ほうれん草のごま和え	631kcal 30.3g	748kcal 35.7g	あぶらあげ　とうふ みそ　さば	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ　しょうが もやし	こめ　でんぷん さとう	ごま
旬の味 夏野菜	3(金)	米粉の夏野菜カレー（ごはん） 牛乳　フルーツ白玉	631kcal 20.2g	753kcal 23.5g	とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	しょうが　にんにく　たまねぎ ズッキーニ　なす　みかん パイン　もも	こめ　しらたまだんご	あぶら
沖縄の味	6(月)	ごはん　牛乳　豆腐のすまし汁　鯵の米粉フライ せん切りイリチー	663kcal 27.0g	793kcal 32.0g	かまぼこ　とうふ あじ　ぶたにく	牛乳　こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ　えのきたけ　しょうが こんにゃく　きりぼしだいこん	こめ　こめこパンこ さとう　でんぷん	あぶら
旬の味 ぶどう	7(火)	米粉黒糖パン　牛乳　ミートボールのケチャップ煮 茎わかめサラダ　ぶどう	644kcal 21.8g	770kcal 25.5g	ミートボール　ツナ	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　ぶどう	こめこくとうパン さとう じゃがいも	あぶら
	8(水)	ごはん　牛乳　なすのみそ汁 鶏肉のガーリック焼き　れんこんサラダ	612kcal 30.4g	730kcal 36.3g	あぶらあげ　とうふ みそ　とりにく	牛乳	あおねぎ にんじん	たまねぎ　なす　もやし　にんにく しょうが　しろねぎ　れんこん キャベツ　きゅうり	こめ　さとう	あぶら　ごま
	9(木)	ごはん　牛乳　けんちん汁　鰯のかば焼き ゆばと野菜の煮びたし	669kcal 30.1g	801kcal 35.9g	とりにく　とうふ　いわし ゆば　ちくわ　かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく　ごぼう　しろねぎ しょうが　たけのこ	こめ　でんぷん さとう	あぶら
旬の味 にがうり	10(金)	ゴーヤチャーハン　牛乳　みそワンタンスープ 甘酢ポテトサラダ　冷凍みかん	608kcal 23.7g	716kcal 27.8g	ぶたにく　みそ チキンハム	牛乳　わかめ	にんじん あおねぎ	しょうが　にがうり　コーン たまねぎ　キャベツ　もやし きゅうり　みかん	こめ　タンメン じゃがいも　さとう	あぶら
食育の日	13(月)	ゆかりごはん　牛乳　わかめのすまし汁　旬の味　さんま 秋刀魚の甘辛煮　きゅうりの香味漬け	633kcal 25.4g	756kcal 30.1g	かまぼこ　とうふ　さんま	牛乳　わかめ	あかじそ にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ　しょうが きゅうり	こめ　さとう	
まめまめ	14(火)	ナン　牛乳　米粉のキーマカレー 海藻サラダ　ヨーグルト	625kcal 28.3g	759kcal 34.3g	ぶたにく　だいず チキンハム	牛乳　わかめ くきわかめ あかつのまた ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが　にんにく　たまねぎ キャベツ　きゅうり	ナン　じゃがいも さとう	あぶら
	15(水)	ごはん　牛乳　中華スープ 焼きぎょうざ　（小２個：中３個）　キムチ炒め	605kcal 25.0g	739kcal 30.3g	とうふ　ぶたにく　とりにく	牛乳	にんじん　にら	ほししいたけ　たけのこ たまねぎ　しろねぎ もやし　はくさい　キャベツ	こめ　はるさめ こむぎこ	あぶら
こつこつ	16(木)	ごはん　牛乳　肉じゃが　手作りひじきふりかけ 小松菜の和え物	613kcal 25.6g	731kcal 30.2g	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 こまつな	しょうが　こんにゃく　たまねぎ キャベツ　コーン	こめ　じゃがいも さとう	あぶら　ごま
お月見	17(金)	ごはん　牛乳　お月見団子汁　和風ハンバーグ 野菜の磯香和え　お月見ゼリー	688kcal 24.3g	808kcal 28.3g	とりにく ツナ	牛乳　のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう　だいこん　えのきたけ もやし　たまねぎ	こめ　もち　さとう でんぷん おつきみゼリー	
旬の味 とびうお	21(火)	米粉パン　牛乳　チンゲンサイとじゃがいものスープ とびうおフライ　かぼちゃサラダ	627kcal 22.9g	748kcal 27.0g	ベーコン　とびうお	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく　たまねぎ　きゅうり	こめこパン じゃがいも　さとう パンこ　こむぎこ	あぶら マヨネーズ
	22(水)	ごはん　牛乳　きのこのみそ汁　なすと豚肉のあまから キャベツのごま和え	605kcal 27.7g	721kcal 32.9g	あぶらあげ　とうふ みそ　ぶたにく	牛乳　わかめ	にんじん ピーマン こまつな	えのきたけ　ぶなしめじ　だいこん しょうが　なす　キャベツ	こめ　さとう でんぷん	あぶら　ごま
お誕生日	24(金)	ごはん　牛乳　オニオンスープ　鶏肉の唐揚げ こんにゃくサラダ　りんごゼリー	687kcal 26.1g	816kcal 30.9g	チキンウインナー とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　ぶなしめじ　もやし しょうが　こんにゃく　キャベツ きゅうり　コーン	こめ　でんぷん さとう　りんごゼリー	あぶら
カムカム	27(月)	まいたけごはん　牛乳　かぼちゃのみそ汁　旬の味　まいたけ 焼きししゃも（小中：２尾）　切り干し大根のはりはり漬け	600kcal 29.2g	703kcal 33.7g	とりにく　あぶらあげ とうふ　みそ	牛乳　ししゃも	かぼちゃ あおねぎ にんじん	ごぼう　まいたけ　たまねぎ もやし　きりぼしだいこん　きゅうり	こめ　さとう	あぶら
	28(火)	米粉パン　牛乳　ミネストローネ チキンメンチカツ　コールスローサラダ	647kcal 22.9g	768kcal 26.6g	ベーコン　とりにく とりきも	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	こめこパン じゃがいも さとう　パンこ	あぶら
	29(水)	ごはん　牛乳　豆腐となすの中華煮 焼きウインナー（小１本：中２本）　ナムル	610kcal 28.2g	753kcal 35.9g	ぶたにく　とうふ　みそ チキンウインナー	牛乳	にんじん　にら	しょうが　ほししいたけ　たけのこ たまねぎ　なす　もやし　きゅうり	こめ　さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
	30(木)	ごはん　牛乳　ビーフンスープ　鮭のマリネ ツナとチンゲンサイの炒め物	649kcal 28.2g	756kcal 32.9g	チキンウインナー さけ　ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ　ぶなしめじ　もやし しょうが　キャベツ	こめ　ビーフン でんぷん　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。

＊ 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。

中秋の名月 ：旧暦8月15日「十五夜」～農作物の収穫に感謝してお供えをします～

中秋の名月は一年でもっとも美しい満月が見られる日とされています。団子は関東では丸い形の団子を15個重ねて供えますが、関西ではあんこをかけた楕円の団子を供えることが多いようです。今年の十五夜は9月21日（火）です。お供えをして、中秋の名月を鑑賞しましょう。

今月の地場野菜

玉ねぎ　にんにく　なす