







# 令和3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	スプーンが 必要な日を チェック！	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
1(金)	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 レタススープ 焼きハンバーグ 粉ふきいも		604kcal 25.7g	715kcal 30.1	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ パセリ	レタス たまねぎ	こめこパン はるさめ さとう じゃがいも	
4(月)	ぎゅうにゅう とんじる ごはん 牛乳 豚汁 さわらゆうあんや きぼ だいこんに 鱈の柚庵焼き 切り干し大根煮		630kcal 32.3g	748kcal 38.2g	ぶたにく とうふ みそ さわら あぶらあげ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう もやし ぶなしめじ しろねぎ ゆず きりぼしだいこん	こめ さとう	
5(火)	ぎゅうにゅう わかめごはん 牛乳 あんかけうどん あ こまつな さつまいものかき揚げ 小松菜のおひたし		638kcal 23.3g	763kcal 27.5g	とりにく ひらてん ちくわ だいず かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが れんこん キャベツ	こめ うどん さとう でんぶん こめこ さつまいも	あぶら
6(水)	ぎゅうにゅう あまず ごはん 牛乳 さわにわん ホキの甘酢がけ あ ごま和え ブルーベリーゼリー		635kcal 26.7g	749kcal 31.7g	とりにく ほき	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ こんにやく しょうが しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう ブルーベリーゼリー	あぶら ごま
7(木)	ぎゅうにゅう とうふ ごはん 牛乳 マーボー豆腐 や 焼きしゅうまい ナムル		642kcal 28.2g	784kcal 34.6g	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 しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ しろねぎ もやし	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
8(金)	あ ぎゅうにゅう とりだんご きなこ揚げパン 牛乳 鶏団子スープ キャベツとコーンのサラダ		617kcal 22.6g	737kcal 26.5g	きなこ ミートボール ツナ	牛乳	にんじん にら	もやし たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン さとう はるさめ	あぶら
11(月)	ぎゅうにゅう しる ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 あ はんぺんのいそべ揚げ キャベツとピーンのサラダ		682kcal 26.0g	783kcal 28.8g	あつあげ みそ はんぺん チキンハム	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さつまいも こめこ ビーフン さとう	あぶら
12(火)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 かきたま汁 や 焼きししゃも チンジャオロース		616kcal 29.9g	723kcal 34.5g	かまぼこ とうふ たまご ぎゅうにく	牛乳 ししゃも	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ にんにく たけのこ	こめ さとう でんぶん	あぶら
13(水)	ぎゅうにゅう ごもくに ごはん 牛乳 じゃがいもの五目煮 さんしよく さばそぼろ 三色なます		650kcal 25.3g	778kcal 29.9g	とりにく さかなすりみ さば	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ こんにやく しろねぎ しょうが だいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
14(木)	にく ぎゅうにゅう ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ りんごヨーグルト		685kcal 28.8g	804kcal 33.7g	チキンフランク とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ コーン にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし りんご	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
15(金)	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 キャベツのスープ煮 ドライカレー ツナサラダ		626kcal 25.9g	746kcal 30.7g	ベーコン うずらたまご ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも さとう こめこ	あぶら
18(月)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 もずく汁 とりにく やさい あまずあ 鶏肉のごまみそがらめ 野菜の甘酢和え		636kcal 29.0g	760kcal 34.5g	ちくわ とうふ とりにく みそ かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
19(火)	ぎゅうにゅう おやこに ごはん 牛乳 親子煮 くろまめ えだまめ さい あ もの あじつ 黒豆の枝豆 チンゲン菜ともやしの和え物 味付けのり		631kcal 30.8g	754kcal 36.6g	とりにく こうやどふ たまご かまぼこ チキンハム	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ くろえだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	
20(水)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 けんちん汁 いわし 鯛のピリカラ ゆかり和え		617kcal 23.7g	736kcal 27.9g	とうふ いわし	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう あかじそ	こんにやく ごぼう だいこん しょうが はくさい	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら
21(木)	こめこ あきやさい ぎゅうにゅう 旬の味 米粉の秋野菜カレー (ごはん) 牛乳 さつまいも ごぼうサラダ 福神漬		671kcal 23.2g	804kcal 27.3g	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ ふくじんづけ ごぼう きゅうり コーン	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら
22(金)	こがた ぎゅうにゅう わふう 小型キャロットパン 牛乳 和風きのこスパゲティ くだもの かき コールスローサラダ 果物 (柿) しめじ		634kcal 21.8g	749kcal 25.5g	ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	エリンギ ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり かき	キャロットパン スパゲティ さとう	オリーブあぶら あぶら
25(月)	ぎゅうにゅう ごじる ごはん 牛乳 呉汁 さけ て や き 鮭の照り焼き 茎わかめのきんぴら		615kcal 34.3g	731kcal 40.6g	とうふ ちくわ だいず とうにゅう みそ さけ とりにく	牛乳 きわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく えだまめ	こめ さとう でんぶん	あぶら
26(火)	ぎゅうにゅう じる 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		674kcal 21.6g	807kcal 25.3g	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	もやし はくさい キャベツ しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま
27(水)	くり ぎゅうにゅう じる 栗ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 さば しおや ちぐさあ 鱈の塩焼き 千草和え		636kcal 26.2g	753kcal 30.7g	ゆば とうふ さば あぶらあげ	牛乳	にんじん みつば こまつな	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし	こめ くり さとう	
28(木)	ぎゅうにゅう やさい ガーリックライス 牛乳 野菜スープ だいこん かぼちゃクロック 大根サラダ		639kcal 20.3g	761kcal 23.5g	ベーコン ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく たまねぎ コーン はくさい だいこん きゅうり	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
29(金)	こくとう ぎゅうにゅう こめこ 黒糖パン 牛乳 米粉のクリームシチュー くだもの こんにやくサラダ 果物 (りんご)		633kcal 24.7g	746kcal 29.2g	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ コーン こんにやく キャベツ きゅうり りんご	こくとうパン さとう じゃがいも こめこ	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は卵を含んでおりません。					

## 今月の地場野菜

里いも さつまいも じゃがいも くり 黒豆の枝豆 キャベツ しょうが 大根 玉ねぎ にんにく 白ねぎ 青ねぎ 白菜

10月はひょうご食育月間です！  
「食」に関することに意識を向けてみましょう！