

令和3年 10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)	主な材料						
			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)		
			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	
お誕生日	1(金) ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ りんごヨーグルト	684kcal 28.6g	803kcal 33.5g	ベーコン 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 ごまあぶら ごま
	4(月) ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 鯖そぼろ 小松菜のおひたし	645kcal 28.5g	772kcal 33.9g	とりにく さかなすりみ さば かつおぶし	牛乳 あおりのり	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう こんにゃく だいこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	5(火) 米粉パン 牛乳 キャベツのスープ煮 ドライカレー コーンサラダ	620kcal 25.9g	740kcal 30.6g	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	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり コーン	こめこパン さとう こめこ	
旬の味 さつまいも	6(水) わかめごはん 牛乳 あんかけうどん さつまいものかき揚げ 三色なます	658kcal 22.6g	788kcal 26.6g	とりにく あぶらあげ ちくわ だいず	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが れんこん だいこん きゅうり	こめ うどん でんぶん こめこ さつまいも さとう	あぶら
	7(木) ごはん 牛乳 豚汁 さわら ゆうあんや 鯖の柚庵焼き 切り干し大根煮	632kcal 32.1g	751kcal 37.9g	ぶたにく とうふ みそ さわら あぶらあげ	牛乳 ひじき	あおねぎ さやいんげん にんじん	こんにゃく ごぼう もやし ゆず きりほしだいこん	こめ さつまいも でんぶん さとう	
目の愛護デー 献立	8(金) ごはん 牛乳 レタススープ 焼きハンバーグ 粉ふきいも ブルーベリーゼリー	650kcal 23.9g	763kcal 27.8g	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	レタス たまねぎ	こめ はるさめ さとう でんぶん じゃがいも ブルーベリーゼリー	
こつこつ	11(月) ごはん 牛乳 かきたま汁 焼かししゃも (小中: 2尾) チンジャオロース	620kcal 30.2g	728kcal 34.9g	かまぼこ とうふ たまご きゅうりにく	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
旬の味 りんご	12(火) 黒糖パン 牛乳 米粉のクリームシチュー こんにゃくサラダ りんご	649kcal 25.3g	766kcal 29.9g	ぶたにく ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ コーン こんにゃく 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
	13(水) ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 はんぺんのいそべ揚げ 野菜の甘酢和え	642kcal 26.7g	753kcal 29.7g	あつあげ みそ はんぺん チキンハム	牛乳 あおりのり	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり もやし	こめ さつまいも こめこ さとう	あぶら
	14(木) ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼かしゅうまい (小2個: 中3個) ナムル	637kcal 27.8g	778kcal 34.1g	ぶたにく とうふ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ 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
	15(金) ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 ホキの甘酢揚げ ごま和え	616kcal 29.0g	735kcal 34.6g	とりにく ゆば とうふ ほき かまぼこ	牛乳	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ しょうが しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
食育の日 献立	18(月) ごはん 牛乳 呉汁 鮭の照り焼き 茎わかめのきんぴら	624kcal 34.5g	742kcal 40.9g	あぶらあげ とうふ だいず とうりにく みそ さけ とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう でんぶん	あぶら
	19(火) きなこ揚げパン 牛乳 とりだんご 鶏団子スープ ツナサラダ	617kcal 22.9g	767kcal 27.8g	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 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン さとう はるさめ	あぶら
	20(水) 米粉の秋野菜カレー (ごはん) 牛乳 キャベツとピーンのサラダ ふくじんづけ	668kcal 23.4g	800kcal 27.6g	ぶたにく だいず チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ふくじんづけ	こめ さつまいも ピーン さとう	あぶら
旬の味 黒豆の枝豆	21(木) ごはん 牛乳 親子煮 ゆかり和え 黒豆の枝豆 味付けのり	623kcal 29.9g	743kcal 35.5g	とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん あかじそ	たまねぎ はくさい きゅうり くろまめのだまめ	こめ じゃがいも さとう	
旬の味 さつまいも	22(金) ごはん 牛乳 キムチ汁 大学いも 大根サラダ	653kcal 22.2g	781kcal 26.1g	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ	もやし はくさい だいこん きゅうり	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま
	25(月) ごはん 牛乳 さわにわん 鯛のピリカラ チンゲン菜ともやしの和え物	641kcal 27.0g	766kcal 32.1g	ぶたにく いけし チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	だいこん はくさい ごぼう こんにゃく しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら
旬の味 柿・きのこ	26(火) 小型キャロットパン 牛乳 和風きのこスパゲティ コールスローサラダ 柿	642kcal 21.9g	759kcal 25.6g	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 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
	27(水) ごはん 牛乳 もずく汁 とりにく 鶏肉のごまみそがらめ 即席漬け	637kcal 28.5g	761kcal 34.0g	ちくわ とうふ とりにく みそ	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
旬の味 り	28(木) 栗ごはん 牛乳 けんちん汁 鯖の塩焼き 千草和え	643kcal 28.4g	762kcal 33.4g	とりにく とうふ さば あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	こんにゃく だいこん もやし	こめ くり さつまいも さとう	
カムカム	29(金) ガーリックライス 牛乳 野菜スープ かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ	650kcal 19.6g	774kcal 22.6g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん にら かぼちゃ	にんにく たまねぎ コーン はくさい ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ
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。

今月の地場野菜

にんにく 丹波栗 黒豆の枝豆 里いも 青ねぎ にんじん 白菜

◆10月は『ひょうご食育月間』です◆

食事に野菜料理を1皿プラスする、バランスのよい朝ごはんを食べるなど、今の取り組みにプラス1の食育実践をめざしましょう！