

令和3年 11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	
世界の味 (韓国)	1(月)	ごはん 牛乳 トックスープ ヤンニョムチキン ナムル	664kcal 25.0g	795kcal 29.5g	ベーコン とり	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しょうが にんにく しろねぎ もやし	こめ トック でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
旬の味 里芋	2(火)	ごはん 牛乳 さといものみそ汁 さわらて や あもの 鯖の照り焼き もやしとツナの和え物	610kcal 29.4g	724kcal 34.6g	とうふ みそ さわら ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ さといも さとう でんぶん	
	4(木)	ごはん 牛乳 すき焼き煮 きぼ だいこん づ 切り干し大根のはりはり漬け ぶどうゼリー	639kcal 22.9g	750kcal 26.9g	ぎゅうにく やきどうふ	牛乳	にんじん しゅんぎく	こんにゃく たまねぎ はくさい しろねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう ぶどうゼリー	あぶら
	5(金)	パン 牛乳 オニオンスープ ハムステーキ コールスローサラダ	609kcal 26.5g	738kcal 31.1g	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 牛乳 さとう	あぶら
かわかわ	8(月)	ごはん 牛乳 筑前煮 かえりちりめんの揚げ煮 ゆばともやしの和え物	626kcal 29.8g	748kcal 35.6g	とり にか さかなすりみ ゆば チキンハム	牛乳 (いわし)	さやいんげん にんじん チンゲンサイ	しょうが こんにゃく ごぼう れんこん もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
お誕生日	9(火)	キムチごはん 牛乳 わかめのすまし汁 あげぎょうざ ほうれん草のごま和え 米粉クレープ	692kcal 24.7g	826kcal 29.5g	ぶたにく かまぼこ とうふ とり	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ ほうれん草	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ さとう こむぎこ こめこチョコクレープ	あぶら ごま
旬の味 さつま芋	10(水)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら	619kcal 29.4g	736kcal 34.6g	とうふ あぶらあげ みそ ほっけ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ れんこん こんにゃく えだまめ	こめ さつまいも さとう	あぶら
	11(木)	ごはん 牛乳 親子煮 めざしの素焼き かつお和え	622kcal 33.4g	769kcal 45.2g	とり にか こうやどうふ たまご かまぼこ かつおぶし	牛乳 めざし(いわし)	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	
	12(金)	丸パン 牛乳 はるさめスープ 焼きハンバーグ 甘酢ポテトサラダ	620kcal 24.1g	752kcal 28.1g	ベーコン とうふ とり	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり コーン	まるパン はるさめ さとう じゃがいも	あぶら
丹波の味 大納言小豆	15(月)	鶏飯 牛乳 ぜんざい さけ しおや 鯖の塩焼き キャベツのおひたし	653kcal 32.3g	778kcal 38.1g	とり にか さけ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう にんにく キャベツ もやし	こめ さとう もち あずき	あぶら
食育の日	16(火)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 なっとう あ う はな 納豆のかき揚げ 卵の花	636kcal 23.6g	760kcal 27.8g	あぶらあげ とうふ みそ なっとう ちくわ とり にか おから	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ こんにゃく しろねぎ	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら
こつこつ	17(水)	ごはん 牛乳 おでん やし しやも たかあん和え	615kcal 26.3g	721kcal 30.0g	あつあげ さかなすりみ うずらたまご	牛乳 こんぶ しやも	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにゃく キャベツ たくあん	こめ じゃがいも さとう	
	18(木)	ごはん 牛乳 肉団子スープ あわじたま しょう 淡路玉ねぎコロツケ ほうれん草のおひたし	601kcal 18.9g	714kcal 21.8g	ミートボール	牛乳	にんじん にら ほうれん草	ぶなしめじ はくさい たまねぎ もやし コーン	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
旬の味 みかん	19(金)	米粉パン 牛乳 さつまいもの米粉シチュー かいそう くだもの 海藻サラダ 果物 (みかん)	622kcal 22.6g	748kcal 26.4g	ぶたにく チキンハム	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 マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり みかん	こめこパン さつまいも こめこ さとう	あぶら
	22(月)	ごはん 牛乳 すまし汁 さつまいもと鶏肉の揚げ煮 白菜のゆず和え	655kcal 26.4g	784kcal 31.3g	とうふ かまぼこ とり	牛乳	にんじん みつば こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが はくさい ゆず	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら
和食の日	24(水)	ごはん 牛乳 吉野汁 さば や やさい に 鯖のしょうが焼き ゆばと野菜の煮びたし	652kcal 29.6g	744kcal 33.4g	とり にか とうふ さば ゆば ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう	
	25(木)	しょうゆラーメン (中華めん) 牛乳 こめこ 米粉のささみカツ ツナサラダ	583kcal 24.9g	729kcal 31.7g	なると やきぶた とり にか ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン きゅうり キャベツ	ちゅうかめん さとう こめこ じゃがいも	あぶら
まめまめ	26(金)	コッパン 牛乳 ポークビーンズ 旬: りんご こんにゃくサラダ 果物 (りんご) 黒豆きなこクリーム	658kcal 26.2g	778kcal 30.9g	ぶたにく だいず チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり りんご	コッパン じゃがいも さとう	あぶら くろまめきなこ クリーム
	29(月)	こめこ あきやさい むぎ ぎゅうにゅう 米粉の秋野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 ひじきサラダ	631kcal 21.8g	754kcal 25.5g	ぶたにく チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	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	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら
	30(火)	ごはん 牛乳 けんちん汁 ぶたにく あまず やさい いそか あ 豚肉の甘酢あん 野菜の磯香和え	643kcal 26.4g	768kcal 31.3g	とうふ ぶたにく ツナ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが しろねぎ もやし	こめ でんぶん 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。 * 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)					

食事のあいさつをしましょう

いただきます / ごちそうさま

日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。

今月の地場野菜

にんにく しょうが 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 白ねぎ 里いも

大豆 大納言小豆 しいたけ 白菜 ほうれん草 キャベツ 大根

* カムカムクイズの答え: 14回 *