

# 令和4年 8.9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
旬の味 とうがん	29(月) ごはん 牛乳 とうがんのすまし汁 肉ののだの含め煮 きゅうりの酢の物	611kcal 22.9g	700kcal 25.7g	かまぼこ とうふ あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ とうがん きゅうり キャベツ	こめ さとう	ごま
お誕生日	30(火) ごはん 牛乳 春雨スープ 鱈の米粉フライ 甘酢ポテトサラダ 味付けのり	613kcal 20.4g	731kcal 23.7g	たら チキンハム	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり	こめ はるさめ こめ さとう じゃがいも	あぶら
こつつ	31(水) 米粉の夏野菜カレー (玄米ごはん) 牛乳 フルーツポンチ ふくじんづけ	637kcal 20.0g	761kcal 23.3g	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす ナタデココ みかん パイン もも パナナ ふくじんづけ	こめ げんまい	あぶら
旬の味 なし	9/1(木) あなご丼 牛乳 わかめのみそ汁 ゆばと野菜の煮びたし	628kcal 28.2g	750kcal 33.5g	あなご あぶらあげ みそ ゆば ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし たけのこ	こめ さとう じゃがいも	
旬の味 ながり	2(金) キャラットパン 牛乳 キャベツのスープ煮 ごぼうサラダ 果物 (なし)	611kcal 22.8g	737kcal 27.3g	チキンフランク うずらたまご ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ごぼう きゅうり なし	キャラットパン さとう	マヨネーズ
カムカム	5(月) コーン鮭ずし 牛乳 さわにわん 夏野菜のかき揚げ キャベツのおひたし	600kcal 25.1g	715kcal 29.6g	さけ ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ かぼちゃ	コーン もやし ごぼう たまねぎ ながり キャベツ きゅうり	こめ さとう こめこ てんぷん	あぶら
旬の味 ぶどう	6(火) ごはん 牛乳 なすのみそ汁 鯖の塩焼き きんぴらごぼう	680kcal 29.8g	808kcal 35.1g	あつあげ みそ さば とうふ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ なす ごぼう こんにゃく	こめ さとう	ごまあぶら ごま
十五夜 (お月見) 9月10日	7(水) ゆかりごはん 牛乳 豚じゃが ゆばの和え物 果物 (ぶどう)	626kcal 25.8g	743kcal 30.5g	ぶたにく あつあげ ゆば チキンハム	牛乳	あかじそ にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり ぶどう	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 ながり	8(木) ごはん 牛乳 お月見団子汁 照り焼きハンバーグ ほうれん草のごま和え お月見ゼリー	697kcal 25.1g	819kcal 29.4g	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれん草	だいこん えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ もち さとう てんぷん おつきみゼリー	ごま
旬の味 なす	9(金) 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ りんごジャム	619kcal 25.9g	748kcal 31.1g	ぶたにく だいず	牛乳 ひじき チーズ	さやいんげん にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	こめパン じゃがいも さとう りんごジャム	あぶら
旬の味 なす	12(月) ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鯖の塩焼き なすと豚肉のあまから	624kcal 33.8g	741kcal 40.0g	かまぼこ とうふ さわら ぶたにく	牛乳	にんじん みつば ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが なす	こめ さとう こめこ	あぶら
旬の味 ながり	13(火) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鶏肉のから揚げ かつお和え	671kcal 31.3g	804kcal 37.4g	あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし ごぼう しょうが キャベツ	こめ じゃがいも てんぷん さとう	あぶら
旬の味 ながり	14(水) ゴーヤチャーハン 牛乳 肉団子スープ かぼちゃサラダ 果物 (冷凍みかん)	631kcal 23.3g	745kcal 27.3g	ぶたにく ミートボール	牛乳	にんじん あおねぎ いら かぼちゃ	しょうが ながり コーン たまねぎ もやし だいこん きゅうり みかん	こめ さとう	あぶら マヨネーズ
世界の味	15(木) ごはん 牛乳 中華スープ 春巻き チャプチェ	659kcal 22.1g	765kcal 25.6g	とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ	こめ はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら
インド 食育の日	16(金) ナン 牛乳 米粉のキーマカレー 焼きウインナー 海藻サラダ	599kcal 29.6g	771kcal 39.1g	ぶたにく だいず チキンウインナー ツナ	牛乳 わかめ くわわかめ あかつのまた	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも さとう	あぶら
旬の味	20(火) ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 秋刀魚のあまから煮 きゅうりの香味漬	639kcal 26.3g	764kcal 31.1g	ゆば かまぼこ とうふ さんま	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	こめ さとう	
お誕生日	21(水) ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ガーリックチキン じゃこピーマン	613kcal 33.0g	731kcal 39.6g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ くわわかめ	にんじん かぼちゃ あおねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら
世界の味	22(木) カレーピラフ 牛乳 野菜スープ かぼちゃコロッケ キャベツサラダ 富士山ゼリー	682kcal 20.4g	799kcal 23.7g	とりにく ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ チンゲンサイ トウモロコシ	たまねぎ ぶなしめじ とうがん キャベツ コーン	こめ かぼちゃ パンこ こむぎこ さとう ぶじさんゼリー	あぶら
旬の味 なす	26(月) ごはん 牛乳 トックスープ キムチ炒め ナムル	601kcal 22.4g	716kcal 26.3g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ いら	たまねぎ だいこん ごぼう はくさい もやし きゅうり しょうが	こめ トック さとう	あぶら ごまあぶら
旬の味 なす	27(火) ごはん 牛乳 もずく汁 鯖のかば焼き 切干し大根のはりはり漬	639kcal 25.9g	764kcal 30.7g	かまぼこ とうふ いわし	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ てんぷん さとう	あぶら
旬の味 なす	28(水) ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 焼きしゅうまい こんにゃくサラダ	648kcal 27.6g	791kcal 33.9g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん いら トウモロコシ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ なす こんにゃく キャベツ コーン	こめ さとう パンこ こむぎこ てんぷん	あぶら
旬の味 なす	29(木) ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 手作りひじきふりかけ 野菜のいそ香和え	604kcal 27.2g	720kcal 32.3g	とりにく さかなすりみ かつおぶし ツナ	牛乳 ひじき 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 もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
旬の味 なす	30(金) 米粉パン 牛乳 クイツィオスープ なすのミートグラタン フレンチサラダ	609kcal 23.1g	742kcal 27.6g	ベーコン きゅうりにく 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	こめパン クイツィオ こめこ さとう	あぶら

学校給食摂取基準 650 830 \* 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。  
21~33 27~42 \* 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。

今月の 地場野菜 (特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)  
西洋かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ なす にんじん にんにく ピーマン 青ねぎ