

令和4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	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
3(月)	ゆばごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 ごぼう入りミンチカツ もやしとツナの和え物	611kcal 26.1g	743kcal 31.7g	とりにく ゆば とうふ かまぼこ とりにく ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ほししいたけ たまねぎ もやし ごぼう	こめ さとう パンこ	あぶら
4(火)	ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 かえりちりめんの揚げ煮 三色なます	615kcal 25.5g	734kcal 30.2g	とりにく さかなすりみ	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく 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 ごま
5(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さつま芋のかき揚げ 茎わかめの金平	654kcal 21.9g	783kcal 25.7g	あつあげ みそ ちくわ ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ もやし れんこん こんにやく ごぼう	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら
6(木)	ごはん 牛乳 けんちん汁 鯖のしょうが焼き かつお和え	619kcal 24.7g	731kcal 28.7g	とうふ さば かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	ぶなしめじ だいこん ごぼう しょうが もやし きゅうり	こめ さとう	
7(金)	コッパパン 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 ひじきサラダ ブルーベリージャム	630kcal 24.5g	762kcal 29.5g	ミートボール チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	コッパパン じゃがいも さとう ブルーベリージャム	あぶら
11(火)	あきやさい むぎ ぎゅうにゅう 秋野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ	623kcal 21.6g	744kcal 25.3g	ぶたにく チキンハム	牛乳	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 きゅうり	こめ おおむぎ さつまいも さとう	あぶら
12(水)	ごはん 牛乳 オニオンスープ チキン南蛮 ゆかり和え	642kcal 26.7g	768kcal 31.7g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ あかじそ	たまねぎ たけのこ コーン もやし キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ノンエッグタル タルソース
13(木)	ごはん 牛乳 なめこ汁 ほっけの照り焼き 千切りイリチー	625kcal 32.2g	743kcal 38.1g	とうふ あぶらあげ みそ ほっけ ぶたにく ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ	なめこ たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん しょうが	こめ さとう	あぶら
14(金)	きなこ揚げパン 牛乳 キャベツのスープ煮 あまず 甘酢ポテトサラダ	616kcal 22.3g	751kcal 26.8g	きなこ チキンフランク うずらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッパパン さとう じゃがいも	あぶら
17(月)	ごはん 牛乳 沢煮碗 ホキの甘酢がけ 小松菜のお浸し	624kcal 30.1g	745kcal 35.9g	ぶたにく とうふ ほき かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら
18(火)	ごはん 牛乳 親子煮 くろまめ えだまめ ちぐさあ のりの佃煮	651kcal 30.5g	777kcal 36.3g	とりにく こうやとうふ たまご かまぼこ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ しろねぎ くろえだまめ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	
19(水)	ごはん 牛乳 さつま芋のみそ汁 おろしハンバーグ 大豆のひじき煮	677kcal 28.0g	806kcal 33.0g	あぶらあげ みそ とうふ とりにく だいず	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ だいこん こんにやく	こめ さつまいも さとう でんぶん	
20(木)	ゆかりごはん 牛乳 中華スープ とりにく からあ はるさめ こめこ 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 米粉チョコクレープ	726kcal 28.8g	850kcal 34.0g	とうふ とりにく	牛乳	あかじそ にんじん いら チンゲンサイ	たまねぎ もやし ぶなしめじ しょうが コーン	こめ でんぶん はるさめ さとう こめこチョコクレープ	ごまあぶら あぶら
21(金)	こめこ ぎゅうにゅう いも こめこ 米粉パン 牛乳 さつま芋の米粉シチュー ツナサラダ 果物(りんご)	631kcal 22.6g	760kcal 26.9g	ぶたにく ツナ	牛乳 チーズ	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 りんご	こめこパン さつまいも こめこ さとう	あぶら
24(月)	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ ナムル	615kcal 26.4g	752kcal 31.9g	ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
25(火)	ごはん 牛乳 のつべい汁 さけ ゆうあんや いた 鮭の柚庵焼き ビーフン炒め	611kcal 30.5g	726kcal 35.8g	とりにく とうふ さけ ベーコン	牛乳	にんじん あおねぎ いら	だいこん えのきたけ ゆず たまねぎ キャベツ	こめ さつまいも でんぶん ビーフン	あぶら
26(水)	ごはん 牛乳 キムチ汁 だいごく そくせきづ 大学いも 即席漬け	669kcal 21.9g	801kcal 25.7g	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	こんにやく はくさい もやし キャベツ きゅうり しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま
27(木)	たんぱくり ぎゅうにゅう じる 旬の味 丹波栗ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 秋刀魚 さんま しおや ほうれん草のごま和え	609kcal 26.3g	726kcal 31.2g	ゆば かまぼこ とうふ さんま	牛乳	にんじん みつば ほうれん草	たまねぎ もやし	こめ くり さとう	ごま
28(金)	こがたことう ぎゅうにゅう わふう 旬の味 小型黒糖パン 牛乳 和風きのこスパゲティ かいそう くだもの かき 海藻サラダ 果物(柿) マッシュルームしいたけ エリンギしめじ	649kcal 22.8g	781kcal 27.3g	ベーコン ツナ	牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん ピーマン	エリンギ ぶなしめじ かき マッシュルーム しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	こくとうパン さとう スパゲティ	オリーブあぶら あぶら
31(月)	ガーリックライス 牛乳 野菜スープ かぼちゃ だいこん 南瓜コロッケ 大根サラダ	618kcal 18.1g	733kcal 20.8g	ベーコン 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 キャベツ ぶなしめじ もやし だいこん きゅうり	こめ パンこ こむぎこ 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)					

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)

にんにく しょうが くり 玉ねぎ 里いも さつまいも 青ねぎ 白ねぎ 黒豆の枝豆 キャベツ しいたけ 大根

10月は、
兵庫食育月間

