

# 令和4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	
こつこつ	3(月) ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かえりちりめんの揚げ煮 もやしとツナの和え物	644kcal 28.5g	770kcal 34.0g	とりにく さかなすりみ あつあげ ツナ	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん さやいんげ ん チンゲンサ イ	しょうが たまねぎ こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 りんご さつまいも	4(火) 米粉パン 牛乳 米粉のさつまいもシチュー コールスローサラダ りんご	635kcal 23.0g	764kcal 27.4g	ぶたにく チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ きゅうり りんご	こめパン さつまいも こめ さとう	あぶら
旬の味 さつまいも	5(水) ゆばごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 ごぼう入りミンチカツ ほうれん草のごま和え	600kcal 24.9g	730kcal 30.2g	とりにく ゆば かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれ んそう	ほししいたけ たまねぎ キャベツ コーン ごぼう	こめ さとう パンこ あぶら	ごま
旬の味 さつまいも	6(木) ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 鮭の柚庵焼き 茎わかめのきんぴら	638kcal 32.3g	759kcal 38.2g	あぶらあげ とうふ みそ さけ ぶたにく	牛乳 くわわかめ	あおねぎ にんじん さやい んげん	だいこん ゆず ごぼう こんにやく	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら
目の愛護デー 献立	7(金) ごはん 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ(小2個:中3個) ナムル	610kcal 25.4g	745kcal 30.7g	ぶたにく いか とりにく	牛乳	にんじん たら こ	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 しょうが 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
郷土料理 宮崎県	11(火) 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	625kcal 24.2g	756kcal 29.1g	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
旬の味 さつまいも	12(水) ごはん 牛乳 オニオンスープ チキン南蛮 ゆかり和え	641kcal 26.4g	766kcal 31.3g	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 もやし コーン キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら ノンエッグタル タルソース
旬の味 さつまいも	13(木) 米粉の秋野菜カレー(ごはん) 牛乳 大根サラダ	627kcal 20.5g	749kcal 23.9g	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ だいこん きゅう り	こめ さつまいも さとう	あぶら
旬の味 さつまいも	14(金) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 ホキの甘酢がけ 小松菜のおひたし	637kcal 29.7g	761kcal 35.4g	あぶらあげ とうふ みそ 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 えのきたけ しょうが しろねぎ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら
旬の味 さつまいも	17(月) ごはん 牛乳 なめこ汁 おろしハンバーグ ピーマン炒め	664kcal 25.0g	790kcal 29.3g	あぶらあげ みそ とうふ とりにく ベーコン	牛乳	にんじん あおねぎ たら	たまねぎ なめこ もやし だいこん キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん ピー マン	あぶら
旬の味 さつまいも	18(火) きなこ揚げパン 牛乳 キャベツのスープ煮 甘酢ポテトサラダ	592kcal 20.8g	734kcal 25.1g	きなこ チキンフランク	牛乳	にんじん チンゲンサ イ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	きなこあげパン さとう じゃがいも	あぶら
食育の日	19(水) ごはん 牛乳 けんちん汁 鯖のしょうが焼き 大豆のひじき煮	669kcal 29.7g	794kcal 35.0g	とうふ さば だいず とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやい んげん	ごぼう だいこん ぶなしめじ しょうが こんにやく	こめ でんぶん さとう	あぶら
丹波の味 黒豆の枝豆	20(木) ごはん 牛乳 親子煮 黒豆の枝豆 千草和え のりのつくだ煮	648kcal 30.8g	773kcal 36.8g	とりにく こうどうふ かまぼこ たまご あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん みつば ほうれ んそう	たまねぎ くらえだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 さつまいも	21(金) ゆかりごはん 牛乳 さわにわん 大学いも 即席漬	631kcal 20.2g	754kcal 23.6g	ぶたにく とうふ	牛乳	あかじそ にんじん あおねぎ	ごぼう はくさい 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
カムカム	24(月) ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 ほっけの照り焼き 千切りイリチー	600kcal 31.3g	712kcal 37.0g	ゆば かまぼこ とうふ ほっけ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん みつば さやい んげん	たまねぎ えのきたけ しょうが こんにやく きりほしだいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら
旬の味 柿・きのこ	25(火) 小型黒糖パン 牛乳 わふう かいそう かき	646kcal 22.8g	778kcal 27.3g	ベーコン 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	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム しいたけ キャベツ きゅうり かき	こがたことうパン さとう スパゲティ	オーブあぶら あぶら
旬の味 さつまいも	26(水) ごはん 牛乳 キムチ汁 さつまいものかき揚げ かつお和え	637kcal 22.2g	761kcal 26.1g	ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ かつお ぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつ な	だいこん もやし はくさい たまねぎ れんこん キャベ ツ	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら
丹波の味 丹波栗	27(木) 丹波栗ごはん 牛乳 のつべい汁 さんま しおや さんしよく 秋刀魚の塩焼き 三色なます	615kcal 25.4g	733kcal 30.1g	とりにく とうふ さんま	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう こんにやく だいこん きゅうり	こめ くり さといも でんぶん さとう	ごま
お誕生日	28(金) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 米粉チョコクレープ	718kcal 27.2g	840kcal 32.0g	とりにく	牛乳	にんじん たら チンゲンサ イ	たまねぎ もやし はくさい たけのこ ほししいたけ しょ うが キャベツ 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
ハロウィン	31(月) ガーリックライス 牛乳 野菜スープ かぼちゃコロッケ ツナサラダ	641kcal 18.7g	761kcal 21.5g	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 だいこん ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも 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。					

今月の地場野菜

里いも じゃがいも くり 黒豆の枝豆 にんにく

新メニュー チキン南蛮

チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。カラッと揚げた鶏肉を 甘いタレにくぐらせ、タルタルソースをかけた料理です。

\* 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。

◆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!