

令和4年 11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	
小学校 中学生	中学校								
丹波の味 丹波大納言小豆	1(火) こめこ 米粉パン 牛乳 ぜんざい とりにく や 鶏肉のスタミナ焼き コーンサラダ	660kcal 29.2g	806kcal 35.3g	とりにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめこパン もち あずき さとう	あぶら
	2(水) ごはん 牛乳 豚じゃが さば はるさめ すのもの 鯖そぼろ 春雨の酢の物	679kcal 27.5g	814kcal 32.6g	ぶたにく あつあげ さば チキンハム	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら
旬の味 さつまいも	4(金) ごはん 牛乳 けんちん汁 とりにく あ に やさい いそか あ さつまいもと鶏肉の揚げ煮 野菜の磯香和え	672kcal 27.6g	806kcal 32.8g	とうふ かまぼこ とりにく ツナ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう ぶなしめじ だいこん しょうが もやし	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら
いい歯の日 献立	7(月) ごはん 牛乳 丹波栗と鶏肉の煮物 すや しょう び ちゅう び カムカム 丹波の味 丹波栗 めざしの素焼き (小1尾:中2尾) はりはりごぼう 味付けのり	612kcal 27.9g	757kcal 38.2g	とりにく	牛乳 めざし(いわし) のり	にんじん	こんにやく だいこん えだまめ れんこん ごぼう	こめ くり じゃがいも さとう ごま	あぶら
お誕生日	8(火) コッパン 牛乳 春雨スープ ドライカレー コールスローサラダ りんごゼリー	606kcal 23.6g	731kcal 28.3g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん にら ピーマン	たまねぎ はくさい たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	コッパン はるさめ さとう こめこ りんごゼリー	あぶら
旬の味 まいたけ	9(水) まいたけごはん 牛乳 わかめのすまし汁 こめこ こまつな 米粉のハムカツ 小松菜のおひたし	634kcal 27.6g	757kcal 32.8g	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ ハム かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう まいたけ たまねぎ だいこん キャベツ	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら
旬の味 さといも	10(木) ごはん 牛乳 里いものみそ汁 さわら て や う はな 鯖の照り焼き 卵の花	635kcal 32.9g	755kcal 38.9g	とうふ あぶらあげ みそ さわら とりにく おから	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	こめ さといも さとう でんぶん	あぶら
	11(金) ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 あ しょう こ ちゅう こ 揚げしゅうまい (小2個:中3個) ナムル	657kcal 27.0g	803kcal 33.1g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ 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 ごまあぶら
旬の味 さつまいも	14(月) ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 や しょうちゅう び 焼きししゃも (小中:2尾) ホイコーロー	630kcal 28.5g	740kcal 32.7g	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳 ししゃも	こまつな ピーマン	だいこん にんにく しょうが キャベツ	こめ さつまいも さとう でんぶん	あぶら
世界の味 ロシア	15(火) パンパン 牛乳 ボルシチ や しょう ほん ちゅう ほん はくさい 焼きウインナー (小1本:中2本) 白菜サラダ	624kcal 27.0g	786kcal 35.0g	ぎゅうにく かまぼこ チキンウインナー	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ビーツ かぶ はくさい きゅうり	パンパン じゃがいも	あぶら マコネーズ
	16(水) ごはん 牛乳 もずく汁 いわししょうふう やさい あまず あ 鰯の洋風ソース 野菜の甘酢和え	644kcal 27.0g	769kcal 32.0g	かまぼこ とうふ いわし チキンハム	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ きゅうり もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら
	17(木) 有機農業によるごはん 牛乳 豚汁 て や しょう ほん ちゅう ほん はくさい 照り焼きハンバーグ 粉ふきいも	641kcal 26.0g	761kcal 30.5g	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	だいこん こんにやく たまねぎ ごぼう	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
	18(金) ごはん 牛乳 鶏団子汁 こうやどうふ あ 高野豆腐のあんかけ たくあん和え	643kcal 24.3g	768kcal 28.7g	とりつくね こうやどうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	はくさい たまねぎ ほししいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり たくあん	こめ でんぶん さとう	あぶら
食育の日 献立	21(月) ごはん 牛乳 さわにわん さば に きゅうり うめあ 鯖のみそ煮 きゅうりの梅和え	629kcal 29.5g	746kcal 34.6g	ぶたにく とうふ さば みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう しょうが きゅうり キャベツ うめ	こめ さとう	
旬の味 みかん	22(火) コッパン 牛乳 米粉のさつまいもシチュー 旬の味 ゆばサラダ みかん	621kcal 26.8g	745kcal 32.2g	とりにく ゆば	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ みかん	コッパン こめこ さつまいも さとう	あぶら
和食の日	24(木) ごはん 牛乳 かきたま汁 さけ しおや 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら	610kcal 33.8g	725kcal 40.0g	かまぼこ とうふ たまご さけ ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん こんにやく	こめ さとう	ごま ごまあぶら
リクエスト	25(金) みそラーメン (中華めん・スープ) 牛乳 こめこ 米粉のささみカツ ツナサラダ	572kcal 25.6g	712kcal 32.2g	ぶたにく みそ とりにく ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ コーン はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう じゃがいも こめこ	ごまあぶら あぶら
	28(月) こぎつねずし 牛乳 吉野汁 こんさいくろまめ そう 根菜黒豆さつま ほうれん草のおひたし	611kcal 27.3g	743kcal 34.1g	あぶらあげ とりにく とうふ さかなすりみ くろだいず かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう えのきたけ たまねぎ こんにやく もやし キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごま
まめまめ	29(火) こめこ 米粉パン 牛乳 ミネストローネ しろみぎかな だいこん 白身魚のフライ 大根サラダ	655kcal 25.9g	796kcal 30.8g	ベーコン だいち ほき チキンハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ だいこん きゅうり	こめこパン さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら
旬の味 りんご	30(水) こめこ あきやさい 米粉の秋野菜カレー(ごはん) 旬の味 ぎゅうにく 牛乳 フルーツヨーグルト	658kcal 20.5g	787kcal 23.9g	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ みかん パイン もも ナタデココ りんご	こめ さつまいも	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。

* 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。

丹波大納言小豆

丹波大納言小豆は、丹波市を代表する農産物です。ぜんざいフェアにあわせて、11月1日に丹波大納言小豆を使ったぜんざいを提供します。

小豆は、丹波大納言小豆ブランド戦略会議(丹波市・兵庫県・JAたんばひかみ・商工会・観光協会)から無償提供していただきます。

今月の地場野菜

丹波栗 キャベツ にんにく
丹波大納言小豆 里いも 大根 にんじん 白ねぎ 青ねぎ 白菜