

令和4年 12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) たんぱく質 (g)	主な材料							
			エネルギー (kcal)		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
おとこの1日	1(木) 丹波大納言小豆ごはん 牛乳 のっぺい汁 ほっけの塩焼き 白菜のおひたし いちごヨーグルト	617kcal 30.9g	715kcal 35.9g	ぶたにく ほっけ	牛乳 ヨーグルト	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん こんにゃく ほうさい	こめ あずき さといも さとう でんぷん		
旬の味	2(金) 米粉パン 牛乳 ポトフ ハニーマスタードチキン れんこんサラダ	617kcal 30.6g	753kcal 37.0g	ウインナー とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん	ほうさい たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ コーン	こめパン じゃがいも はちみつ さとう	あぶら	
お誕生日	5(月) 冬野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 フルーツポンチ 福神漬	638kcal 21.1g	762kcal 24.6g	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん カリフラワー ナタデココ みかん パイン バナナ もも ふくじんづけ	こめ おおむぎ	あぶら	
丹波	6(火) ごはん 牛乳 かす汁 鱈の米粉フライ たくあん和え	643kcal 24.8g	769kcal 29.4g	ぶたにく みそ たら	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう しろねぎ キャベツ きゅうり たくあん	こめ さといも さけかす さとう こめこ でんぷん	あぶら	
酒かす	7(水) ごはん 牛乳 かきたま汁 お好みつくね せん切りイリチー	639kcal 28.1g	764kcal 33.4g	とうふ かまぼこ たまご とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	
リクエスト	8(木) 五目チャーハン 牛乳 わかめスープ 揚げぎょうざ ナムル	641kcal 20.7g	785kcal 24.8g	やきぶた とうふ とりにく	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし しょうが キャベツ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
丹波の味	9(金) コッペパン 牛乳 白菜のクリーム煮 丹波黒大豆サラダ 果物 (みかん)	612kcal 28.3g	734kcal 34.1g	とりにく ツナ くろだいず	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	ほうさい たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	
黒大豆	旬の味	12(月) ごはん 牛乳 レタススープ 鶏肉のから揚げ ほうれん草のおひたし	637kcal 26.7g	761kcal 31.6g	ベーコン とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん にら ほうれん草	レタス たまねぎ しょうが キャベツ コーン	こめ はるさめ でんぷん さとう	あぶら
ほうれん草	旬の味	13(火) ごはん 牛乳 いものこ汁 鯖の柚庵焼き きんぴらごぼう	639kcal 32.2g	759kcal 38.1g	とうふ あぶらあげ みそ さわら とりにく	牛乳	にんじん	えのきたけ たまねぎ しろねぎ ゆず こんにゃく ごぼう えだまめ	こめ さといも さとう	ごま ごまあぶら
さといも	こつこつ	14(水) ごはん 牛乳 おでん 手作りひじきふりかけ もやしとツナの和え物	613kcal 25.1g	732kcal 29.6g	あつあげ さかなずりみ うずらたまご かつおぶし ツナ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま
カムカム	15(木) ゆかりごはん(減量) 牛乳 ほうとうどん 納豆のかき揚げ 切り干し大根のはりはり漬	637kcal 21.6g	761kcal 25.3g	ぶたにく みそ なつとう ちくわ	牛乳	あかじそ かぼちゃ にんじん	ほうさい たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ ほうとうどん さつまいも こめこ でんぷん さとう	あぶら	
まめまめ	16(金) アップルパン 牛乳 ポークビーンズ 焼きウインナー 白菜サラダ	647kcal 29.9g	815kcal 38.7g	ぶたにく だいず チキンウインナー かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほうさい きゅうり	アップルパン じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ	
郷土料理	19(月) ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 鯖のしょうが焼き ならえ	667kcal 27.2g	792kcal 31.9g	かまぼこ とうふ さば あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが だいこん れんこん こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	
徳島県:ならえ	クリスマス	20(火) ピラフ 牛乳 野菜スープ もみの木ハンバーグ コールスローサラダ クリスマスケーキ (ショコラ)	653kcal 23.2g	780kcal 28.4g	とりにく ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム コーン だいこん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ケーキ	あぶら
旬の味	21(水) ごはん 牛乳 白菜煮 焼きししゃも ゆばの和え物	625kcal 30.2g	734kcal 34.9g	ぶたにく さかなずりみ ゆば チキンハム	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	ほうさい たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも		
はくさい	冬至	22(木) ごはん 牛乳 呉汁 かぼちゃのそぼろあんかけ ゆず大根	611kcal 23.5g	729kcal 27.7g	あつあげ とうにゅう だいず みそ ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ かぼちゃ	こんにゃく たまねぎ ごぼう しょうが だいこん きゅうり ゆず	こめ さとう でんぷん	あぶら
かぼちゃ	ゆず	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

黒大豆 大豆 さつまいも キャベツ しょうが さといも 大根 にんじん 白菜 ほうれん草 にんにく 青ねぎ 白ねぎ レタス