

令和5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) 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)		
		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	8/29 (火) ごはん 牛乳 とうがん汁 肉しのだの含め煮 小松菜のごま和え	614kcal 22.6g	699kcal 25.2g	とうふ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん ごまつな	とうがん ぶなしめじ たまねぎ えだまめ しょうが もやし	こめ さとう	ごま
	30(水) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 焼きししゃも せん切りイリチー	613kcal 28.5g	719kcal 32.7g	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ちくわ	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん こんにやく しょうが	こめ さとう	あぶら
旬の味 ぶどう	31(木) 夏野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 茎わかめサラダ 果物 (ぶどう) ピーマン・ズッキーニ	621kcal 21.4g	736kcal 25.0g	ぶたにく チキンハム	牛乳 くきわかめ	ピーマン トマト かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン ぶどう	こめ おおむぎ さとう	あぶら
	9/1 (金) 米粉パン 牛乳 大豆入りミネストローネ 鶏肉のスタミナ焼き ツナサラダ	616kcal 31.1g	752kcal 37.6g	ベーコン だいず とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ しろねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめコバン じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら
旬の味 かぼちゃ	4(月) ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鯖のしょうが焼き こんにやくの土佐煮	692kcal 29.5g	823kcal 34.8g	あぶらあげ とうふ みそ さば ちくわ かつおぶし	牛乳	かぼちゃ あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが こんにやく れんこん	こめ さとう	
	5(火) ごはん 牛乳 豚じゃが 手作りひじきふりかけ キャベツのお浸し	603kcal 24.6g	719kcal 29.1g	ぶたにく あつあげ かつおぶし	牛乳 ひじき	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 キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
旬の味 にがうり	6(水) ゴーヤチャーハン 牛乳 クイツィオスープ ゆばサラダ りんごゼリー	618kcal 22.2g	727kcal 26.0g	ぶたにく ベーコン ゆば	牛乳	にんじん チンゲンサイ	コーン しょうが にがうり たまねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	こめ クイツィオ さとう りんごゼリー	あぶら ごまあぶら
	7(木) ごはん 牛乳 すまし汁 鮭のマリネ ツナと小松菜の炒め煮	610kcal 31.0g	709kcal 36.4g	かまぼこ とうふ さけ ツナ(かつお)	牛乳	にんじん あおねぎ ごまつな	たまねぎ ぶなしめじ しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
旬の味 なし	8(金) キャロットパン 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 コーンサラダ 果物 (なし)	646kcal 22.6g	782kcal 27.1g	ミートボール	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン なし	キャロットパン じゃがいも さとう	あぶら
	11(月) ごはん 牛乳 けんちん汁 秋刀魚の甘辛煮 野菜の磯香和え	642kcal 25.1g	759kcal 29.6g	とうふ さんま ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	こんにやく だいこん ごぼう しょうが もやし	こめ さとう	
お誕生日	12(火) 米粉のハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ	630kcal 19.6g	753kcal 22.8g	ぎゅうにく	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム ナタデココ みかん バイナ パナナ もも	こめ じゃがいも	あぶら
旬の味 かぼちゃ	13(水) キムチごはん 牛乳 わかめスープ 夏野菜のかき揚げ 小松菜のお浸し	602kcal 23.6g	717kcal 27.8g	ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ごまつな	しょうが ごぼう ほくさい たまねぎ たけのこ コーン にがうり もやし	こめ さとう でんぶん こめこ	あぶら
カムカム	14(木) ごはん 牛乳 なすのみそ汁 照り焼きハンバーグ じゃこピーマン	616kcal 27.2g	731kcal 31.9g	あぶらあげ みそ とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし) くきわかめ	にんじん ごまつな ピーマン	なす たまねぎ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら
	15(金) コッパパン 牛乳 オニオンスープ 青のりポテトフライ 海藻サラダ マーマレード	603kcal 20.2g	725kcal 24.1g	ベーコン ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた	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 きゅうり	コッパパン じゃがいも さとう マーマレード	あぶら
食育の日	19(火) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 鯛のかば焼き ゆかり和え	641kcal 25.0g	767kcal 29.6g	あぶらあげ みそ いわし	牛乳	にんじん ごまつな あかじそ	だいこん たまねぎ えのきたけ しろねぎ しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
世界の味 中国	20(水) ごはん 牛乳 マーボーなす バンバンジー 冷凍みかん	624kcal 24.9g	736kcal 29.3g	ぶたにく とうふ みそ とりにく	牛乳	にら にんじん	なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ コーン しょうが にんにく もやし きゅうり みかん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま
	21(木) ごはん 牛乳 レタススープ かぼちゃと豚肉のごまがらめ きゅうりの香味漬け	665kcal 22.7g	796kcal 26.7g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん トウモロコシ かぼちゃ	レタス たまねぎ きゅうり しょうが	こめ はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごま
世界の味 インド	22(金) ナン 牛乳 キーマカレー 焼きウインナー ごぼうサラダ	604kcal 29.2g	778kcal 38.5g	ぶたにく だいず チキンウインナー ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	ナン じゃがいも さとう	マヨネーズ
旬の味 なす	25(月) ごはん 牛乳 チンゲン菜とじゃがいものスープ なすのミートグラタン こんにやくサラダ	607kcal 21.9g	724kcal 25.7g	チキンフランク ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく なす こんにやく キャベツ コーン きゅうり	こめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら ごまあぶら
	26(火) ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鯛の米粉フライ ほうれん草のごま和え	617kcal 23.1g	736kcal 27.2g	かまぼこ とうふ あじ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう こめこ でんぶん	あぶら ごま
カムカム	27(水) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 なすと豚肉のあまから 切り干し大根のはりはり漬け	600kcal 24.5g	715kcal 29.0g	あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ なす しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら
十五夜 (お月見) 9/29	28(木) 鶏飯 牛乳 お月見団子汁 にんじんしりしり お月見ゼリー	600kcal 24.8g	696kcal 28.1g	とりにく ツナ(かつお)	牛乳	にんじん あおねぎ さやいんげん	ごぼう にんにく たまねぎ こんにやく だいこん ぶなしめじ	こめ さとう もち おつきみゼリー	あぶら ごまあぶら
	29(金) 米粉パン 牛乳 野菜スープ 鶏肉のチリソース かぼちゃサラダ	642kcal 27.0g	784kcal 32.5g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ もやし しろねぎ しょうが にんにく きゅうり	こめコバン じゃがいも でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ

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。

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・くるみ)

にんじん きゅうり しいたけ 大根 青ねぎ 白ねぎ 玉ねぎ じゃがいも ほうれん草 なす にんにく 青ピーマン