

令和5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)		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
2(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 ホキの甘酢がけ かつお和え	608kcal 27.1g	724kcal 32.2g	あつあげ みそ ほき かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ もやし しょうが しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
3(火)	黒糖パン 牛乳 米粉のさつまいもシチュー 海藻サラダ りんご	647kcal 25.0g	780kcal 30.1g	とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳 チーズ わかめ きわかめ あかつのまた	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご	こくとうパン さとう さつまいも こめこ	あぶら
4(水)	ごはん 牛乳 トックスープ チャプチェ ナムル	610kcal 21.5g	727kcal 25.1g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ だいこん にんにく ほししいたけ たけのこ もやし しょうが	こめ トック はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
5(木)	ごはん 牛乳 なめこ汁 鮭の照り焼き もやしとツナの和え物	603kcal 32.0g	716kcal 37.7g	あぶらあげ とうふ みそ さけ ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ なめこ もやし	こめ じゃがいも さとう でんぶん	
6(金)	チキンライス 牛乳 レタススープ ハムステーキ ごぼうサラダ	616kcal 24.6g	730kcal 28.7g	とりにく ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン レタス ごぼう きゅうり	こめ はるさめ さとう	あぶら マヨネーズ
10(火)	小型コッパン 牛乳 和風きのこスパゲティ ツナサラダ ブルーベリージャム	624kcal 23.3g	751kcal 27.8g	ベーコン ツナ(まぐろ)	牛乳	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 コーン	コッパン スパゲティ さとう ブルーベリージャム	オリーブあぶら あぶら
11(水)	ごはん 牛乳 さわにわん ししゃもフライ (小中:2尾) 大豆のひじき煮	662kcal 27.1g	770kcal 30.8g	ぶたにく とうふ ししゃも だいず あぶらあげ	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 こんにゃく	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら
12(木)	米粉の秋野菜カレー (ごはん) 牛乳 コールスローサラダ ふくじんづけ	637kcal 20.7g	762kcal 24.1g	ぶたにく	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 コーン ふくじんづけ	こめ さつまいも さとう	あぶら
13(金)	ごはん 牛乳 もずく汁 鶏肉のごまみそがらめ たくあん和え	630kcal 29.1g	752kcal 34.7g	かまぼこ とうふ とりにく みそ	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり たくあん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
16(月)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 鰯のみりん干し 豚肉のしょうが焼き	670kcal 35.3g	810kcal 43.2g	ちくわ とうふ いわし ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ きりぼしだいこん	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら
17(火)	きなご揚げパン 牛乳 キャベツのスープ煮 甘酢ポテトサラダ	621kcal 22.6g	770kcal 27.4g	きなこ チキンフランク うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	あげパン さとう じゃがいも	あぶら
18(水)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ガーリックチキン 小松菜のおひたし	605kcal 30.0g	721kcal 35.7g	あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ	こめ さつまいも さとう	あぶら
19(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 黒豆の枝豆 味付けのり	609kcal 26.0g	726kcal 30.7g	とりにく さかなすりみ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく しろねぎ キャベツ くろえだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
20(金)	ゆばごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 ごぼう入りミンチカツ 切り干し大根のはりはり漬け	624kcal 26.5g	760kcal 32.3g	とりにく ゆば かまぼこ とうふ ぶたにく だいず あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	ほししいたけ たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう パンこ	あぶら
23(月)	ごはん 牛乳 わかめスープ 春巻き (小中:1個) 大根サラダ	653kcal 18.8g	757kcal 21.5g	ベーコン とうふ ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり キャベツ	こめ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら
24(火)	コッパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ みかん	636kcal 28.6g	763kcal 34.4g	ぶたにく だいず チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ みかん	コッパン じゃがいも さとう	あぶら
25(水)	丹波栗ごはん 牛乳 かす汁 鯖のねぎソース 丹波黒大豆サラダ	698kcal 30.8g	830kcal 36.4g	ぶたにく とうふ みそ さば ツナ(まぐろ) くろだいず	牛乳	にんじん	こんにゃく だいこん ぶなしめじ ごぼう しろねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ くり さけかす さとう でんぶん	あぶら
26(木)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 焼きしゅうまい (小2個:中3個) 春雨サラダ	655kcal 27.3g	800kcal 33.5g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん なら	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
27(金)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 さつまいものかき揚げ きんぴらごぼう	670kcal 24.1g	803kcal 28.5g	あぶらあげ とうふ みそ ちくわ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん もやし れんこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
30(月)	ごはん 牛乳 親子煮 かえりちりめんの揚げ煮 千草和え	645kcal 30.9g	772kcal 36.9g	とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ あぶらあげ	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん みつば ほうれん草	たまねぎ しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
31(火)	米粉パン 牛乳 野菜スープ かぼちゃコロッケ カレービーフ炒め	633kcal 20.3g	768kcal 24.0g	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ なら かぼちゃ	たまねぎ もやし ぶなしめじ キャベツ	こめコッパン じゃがいも パンこ こむぎこ ピーマン	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。					

今月の地場野菜

さといも 丹波栗 黒豆の枝豆 キャベツ 白ねぎ 黒大豆 しいたけ

丹波の秋の味覚を味わおう!



◆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!