

# 令和5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

丹波の味  
丹波大納言小豆

いい歯の日  
献立

旬の味  
みかん

コツコツ

リクエスト

食育の日  
献立

旬の味  
りんご

和食の日

旬の味  
さつまいも

お誕生日

コツコツ

カムカム

日付	献立名	スプーンが必要な日をチェック!	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
1(水)	まいたけごはん (少なめ) 牛乳 丹波大納言小豆のせんざい メバルの塩焼き 白菜のおひたし	旬の味 まいたけ	640kcal 29.6g	765kcal 35.3g	とりにく あぶらあげ めばる かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう まいたけ はくさい きゅうり	こめ さとう もち あずき	あぶら
2(木)	ごはん 牛乳 春雨スープ 焼きハンバーグ ゆかり和え		615kcal 23.6g	728kcal 27.4g	ベーコン とうふ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ あかじそ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ はるさめ さとう でんぶん	
6(月)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きぎょうざ (小2個:中3個) ナムル		643kcal 26.6g	787kcal 32.2g	ぶたにく とうふ みそ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
7(火)	黒糖パン 牛乳 豆乳コーンスープ 米粉のささみカツ れんこんサラダ		653kcal 24.2g	812kcal 30.6g	とうにゅう とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン れんこん キャベツ	こくとうパン さとう じゃがいも こめこ	あぶら ごま
8(水)	ごはん 牛乳 里いものみそ汁 焼きししゃも (小中:2尾) 千切りイリチー	旬の味 カムカム	611kcal 27.8g	716kcal 31.8g	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん こまつな さいいんげん	たまねぎ もやし しょうが こんにゃく きりぼしだいこん	こめ さといも さとう	あぶら
9(木)	ごはん 牛乳 吉野汁 鯛の洋風ソース たくあん和え		638kcal 27.3g	762kcal 32.4g	とりにく とうふ いわし	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり たくあん	こめ でんぶん さとう	あぶら
10(金)	米粉の秋野菜カレー (ごはん) 牛乳 コールスローサラダ みかん	旬の味 さつまいも	671kcal 21.3g	791kcal 24.8g	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 みかん	こめ さつまいも さとう	あぶら
13(月)	こぎつねずし 牛乳 豆腐のすまし汁 焼きとり 野菜の甘酢和え		660kcal 33.3g	789kcal 39.9g	あぶらあげ かまぼこ とうふ とりにく チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ しょうが しろねぎ きゅうり もやし	こめ さとう	ごま
14(火)	コッパン 牛乳 野菜スープ 白身魚のフライ 白菜サラダ		616kcal 25.4g	747kcal 30.3g	ベーコン ほき かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし はくさい きゅうり	コッパン こむぎこ パンこ	あぶら ごま マヨネーズ
15(水)	ごはん 牛乳 おでん 手作りひじきふりかけ キャベツのおひたし		608kcal 25.6g	725kcal 30.3g	あつあげ さかなずりみ ちくわ うずらたまご かつおぶし	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま
16(木)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さわら とうふ 焼く 鯛の柚庵焼き ホイコーロー		618kcal 31.8g	734kcal 37.5g	とうふ さわら ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ ゆず にんにく しょうが キャベツ きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう こめこ	あぶら
17(金)	しょうゆラーメン (中華めん・スープ) 牛乳 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ		644kcal 32.6g	789kcal 39.6g	なると やきぶた とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら
20(月)	ごはん 牛乳 さわにわん 鯖のみそ煮 ほうれん草のごま和え		668kcal 27.6g	792kcal 32.4g	とりにく さば みそ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	こんにゃく ごぼう だいこん はくさい しいたけ しょうが キャベツ	こめ さとう	ごま
21(火)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ りんご	まめまめ	621kcal 26.7g	747kcal 32.1g	ぶたにく だいず ツナ(かつお)	牛乳	にんじん さいいんげん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	こめパン じゃがいも さとう	あぶら
22(水)	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 こやどうふ 高野豆腐のあんかけ 千草和え		622kcal 23.5g	742kcal 27.7g	かまぼこ こやどうふ とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん ほししいたけ しろねぎ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら
24(金)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ほっけの照り焼き 卵の花	旬の味 ほっけ さつまいも	622kcal 31.3g	740kcal 37.0g	とうふ あぶらあげ みそ ほっけ とりにく おから	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう	こめ さつまいも さとう でんぶん	あぶら
27(月)	ごはん 牛乳 キムチ汁 大学いも 即席漬け		643kcal 20.9g	769kcal 24.4g	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	もやし だいこん えのきたけ 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
28(火)	コッパン 牛乳 オニオンスープ ドライカレー ゆばサラダ 米粉のチョコクレープ		650kcal 26.0g	772kcal 31.0g	ベーコン ぶたにく ゆば	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	コッパン さとう こめこ こめこチョコクレープ	あぶら
29(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが めざしの素焼き (小1尾:中2尾) かつお和え	カムカム	620kcal 30.7g	767kcal 41.8g	ぶたにく あつあげ かつおぶし いわし	牛乳	にんじん さいいんげん	しょうが こんにゃく たまねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
30(木)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 さつまいものかき揚げ 茎わかめのきんぴら	旬の味 さつまいも	634kcal 20.8g	758kcal 24.3g	とうふ みそ ちくわ とりにく	牛乳 くわかめ	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ もやし れんこん 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
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

丹波大納言小豆 大根 白ねぎ 青ねぎ キャベツ

しいたけ ほうれん草 白菜 里いも にんじん



1日には、丹波大納言小豆ブランド戦略会議（行政、JA、生産者などで構成する団体）から提供いただいた丹波市を代表する農産物である丹波大納言小豆を使用する予定です。