

# 令和5年 11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)		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
丹波の味 丹波大納言 小豆	1(水) まいたけごはん(減量) 牛乳 丹波大納言小豆のぜんざい メバルの塩焼き 白菜のお浸し 旬の味 まいたけ	623kcal 26.7g	744kcal 31.7g	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
旬の味 さつま芋	2(木) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 さつま芋のかき揚げ 茎わかめの金平	653kcal 22.0g	782kcal 25.7g	あつあげ みそ ちくわ ぶたにく	牛乳 くわかめ	にんじん あおねぎ	だいこん もやし ぶなしめじ たまねぎ れんこん こんにやく ごぼう	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま
	6(月) しょうゆラーメン(中華めん) 牛乳 こめこ 米粉のささみカツ れんこんサラダ	587kcal 25.6g	732kcal 32.2g	なると やきぶた とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし れんこん キャベツ	ちゅうかめん さとう こめこ じゃがいも	あぶら ごま
	7(火) ごはん 牛乳 野菜スープ 焼きハンバーグ ゆばサラダ	613kcal 23.4g	726kcal 27.1g	ベーコン とりにく ゆば	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら
いい歯の日	8(水) ごはん 牛乳 豚じゃが かむかむ こつこつ めざしの素焼き ほうれん草のごま和え	613kcal 29.7g	759kcal 40.5g	ぶたにく あつあげ	牛乳 めざし	にんじん さいやいんげん ほうれん草	しょうが たまねぎ こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
旬の味 さつま芋	9(木) ごはん 牛乳 キムチ汁 だいがくいも そくせきづ 大学芋 即席漬け	662kcal 21.8g	792kcal 25.5g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	ぶなしめじ はくさい もやし 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
	10(金) コッパン 牛乳 春雨スープ ドライカレー 海藻サラダ	605kcal 26.4g	738kcal 31.8g	ベーコン とうふ ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	コッパン はるさめ さとう こめこ	あぶら
	13(月) ごはん 牛乳 けんちん汁 さわら ゆうあんや せんぎ 鱈の柚庵焼き 千切りイリチー	612kcal 30.2g	726kcal 35.6g	とうふ さわら ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん あおねぎ さいやいんげん	ぶなしめじ たまねぎ ごぼう ゆず しょうが こんにやく きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら
こつこつ	14(火) ごはん 牛乳 おでん てづく 手作りひじきふりかけ キャベツのお浸し	601kcal 25.0g	716kcal 29.5g	ちくわ あつあげ さかなずりみ うずらたまご かつおぶし	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん こまつな	だいこん こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま
旬の味 さつま芋	15(水) ごはん 牛乳 さつま芋のみそ汁 焼きとり たくあん和え	600kcal 28.8g	715kcal 34.3g	とうふ みそ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しろねぎ キャベツ きゅうり たくあん	こめ さつまいも さとう でんぶん	
こつこつ	16(木) こぎつねずし 牛乳 豆腐のすまし汁 焼きししゃも ゆかり和え	610kcal 25.1g	716kcal 28.5g	あぶらあげ かまぼこ とうふ	牛乳 ししゃも	にんじん あおねぎ チンゲンサイ あかじそ	ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし	こめ さとう	ごま
旬の味 りんご	17(金) 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ はくさい 白菜サラダ 果物(りんご)	626kcal 25.1g	754kcal 30.0g	ぶたにく だいず かまぼこ	牛乳	にんじん さいやいんげん	たまねぎ はくさい きゅうり りんご	コッパン じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ
食育の日	20(月) ごはん 牛乳 さわにわん さば に かつお 鯖のみそ煮 かつお和え	666kcal 27.7g	777kcal 32.1g	とりにく さば みそ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ	はくさい だいこん ごぼう しいたけ もやし キャベツ	こめ さとう	
	21(火) ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 こうやどうふ 高野豆腐のあんかけ 千草和え	639kcal 25.1g	763kcal 29.7g	かまぼこ とうふ こうやどうふ 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 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
旬の味 里芋	22(水) ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 ほっけの照り焼き 卵の花	612kcal 32.1g	727kcal 38.0g	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	たまねぎ こんにやく ごぼう しろねぎ	こめ さつまいも さとう	あぶら
お誕生日	24(金) 黒糖パン 牛乳 豆乳コーンスープ とりにく あ 鶏肉のから揚げ ツナサラダ 米粉のチョコクレープ	729kcal 30.3g	871kcal 36.5g	とりにく とりにく ツナ(かつお)	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン ぶなしめじ しょうが キャベツ きゅうり	コッパン さとう こめこ でんぶん こめこチョコクレープ	あぶら
	27(月) ごはん 牛乳 オニオンスープ しろみざかな 白身魚のフライ ホイコーロー	658kcal 26.5g	783kcal 31.1g	ベーコン ほき ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ にんにく しょうが	こめ でんぶん パンここむぎこ	あぶら
旬の味 みかん	28(火) あきやさい 秋野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ 果物(みかん)	656kcal 20.3g	772kcal 23.5g	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
	29(水) ごはん 牛乳 吉野汁 いわししょうふう 鰯の洋風ソース 野菜の甘酢和え	640kcal 28.5g	766kcal 33.9g	とりにく とうふ いわし チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん こんにやく きゅうり もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら
	30(木) ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼ききょうざ ナムル	648kcal 27.0g	793kcal 32.7g	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	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ しろねぎ もやし キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
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。 * 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)

丹波大納言小豆 大豆 さつま芋 にんじん キャベツ しいたけ 青ねぎ 白ねぎ 大根 里芋 白菜 ほうれん草 しょうが



11/1(水)の「ぜんざい」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。

勤労感謝の日  
(11月23日)