

# 令和6年 9月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

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)		
			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 なす	3(火) 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 ツナサラダ	603kcal 22.0g	718kcal 25.8g	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく ツナ(まぐろ)	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 キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら
旬 なす	4(水) 夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ	604kcal 22.5g	720kcal 26.4g	ぶたにく チキンハム	牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた	トマト かぼちゃ ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす スズキーニ キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら
旬 なす	5(木) ゴーヤチャーハン 牛乳 春雨スープ いかミンチカツ 野菜の甘酢和え	617kcal 24.1g	737kcal 28.4g	ぶたにく たらすりみ いか かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にがりり コーン たまねぎ キャベツ ぶなしめじ もやし	こめ はるさめ さとう パンこ	あぶら
旬 なす	6(金) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ガーリックチキン じゃこピーマン	601kcal 33.7g	716kcal 40.4g	とうふ あぶらあげ みそ とり	牛乳 ちりめんじゃこ くきわかめ	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら
旬 なす	9(月) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 夏野菜のかき揚げ にんじんしりしり	652kcal 24.7g	780kcal 29.2g	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ツナ(かつお)	牛乳	にんじん あおねぎ かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ にがりり	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
旬 なす	10(火) ごはん 牛乳 ポークビーンズ ツナともやしのサラダ 果物 (ぶどう 2粒)	602kcal 23.3g	714kcal 27.4g	ぶたにく だいち ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ もやし きゅうり ぶどう	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬 なす	11(水) ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 焼きしゅうまい (小2 中3個) ナムル	634kcal 27.5g	774kcal 33.6g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ コーン たまねぎ なす しるねぎ もやし	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
旬 なす	12(木) ごはん 牛乳 とうがんのすまし汁 鮭の南蛮漬 じゃがいものみそ汁	604kcal 26.7g	702kcal 31.6g	とうふ かまぼこ さけ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	とうがん たまねぎ しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
旬 なす	13(金) キムチごはん 牛乳 トックスープ 春雨サラダ 冷凍みかん	611kcal 20.8g	720kcal 24.2g	ぶたにく だいち ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが ほくさい ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし コーン みかん	こめ さとう トック はるさめ	あぶら
旬 なす	17(火) ごはん 牛乳 なすのみそ汁 いわし 鰯のピリカラ ほうれん草のおひたし	652kcal 25.8g	779kcal 30.6g	あぶらあげ みそ いわし かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれん草	なす たまねぎ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
旬 なす	18(水) ごはん 牛乳 お月見団子汁 和風ハンバーグ 赤しそ和え お月見ゼリー	661kcal 22.4g	774kcal 25.9g	とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ あかじそ	ごぼう こんにやく だいこん もやし きゅうり たまねぎ	こめ もち さとう でんぶん おつきみデザート	
旬 なす	19(木) いろどりごはん (減量) 牛乳 クイツティオのジャージャー麺 茎わかめサラダ	616kcal 22.4g	735kcal 26.3g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 くきわかめ	だいにん にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく とうもろこし ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ クイツティオ さとう	あぶら
旬 なす	20(金) ごはん 牛乳 ぎょうざスープ チンジャオロースー コーンサラダ	611kcal 22.7g	729kcal 26.6g	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ぶなしめじ たまねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら
旬 なす	24(火) ごはん 牛乳 もずく汁 かぼちゃと鶏肉のごまがらめ きゅうりの香味漬	624kcal 25.6g	745kcal 30.3g	かまぼこ とうふ とりにく	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ かぼちゃ	えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
旬 なす	25(水) 有機農法で作られたごはん 牛乳 もやしのみそ汁 鯖のしょうが焼き 切り干し大根煮	677kcal 27.7g	803kcal 32.5g	とうふ みそ さば あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	もやし しょうが きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	
旬 なす	26(木) 有機農法で作られたごはん 牛乳 野菜スープ 豚肉とゴーヤの炒め物 青のりポテトフライ	647kcal 23.3g	774kcal 27.5g	チキンフランク ぶたにく かつおぶし	牛乳 あおさこ	にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ ぶなしめじ にがりり もやし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら
旬 なす	27(金) 豚丼 (有機農法で作られたごはん) 牛乳 はりはりごぼう 果物 (梨)	618kcal 24.7g	730kcal 29.1g	ぶたにく ちくわ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ しるねぎ ごぼう なし	こめ さとう	あぶら ごま
旬 なす	30(月) 鶏飯 牛乳 豆腐のすまし汁 さんま しおや あ 秋刀魚の塩焼き かつお和え	632kcal 31.1g	755kcal 37.1g	とりにく とうふ かまぼこ さんま かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし	こめ さとう	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。 (特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)					

## 今月の地場野菜

☆「かどの郷」と「とれとれ市連絡会」のみなさんにご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

玉ねぎ じゃがいも

★6・9・11・17・25日には、丹波市の大路中山間特産加工部の方々が作られたみそ(大路みそ)を使用予定です。

## 食育の取り組みを紹介します!

とうもろこしの皮むき体験

給食センターの見学

大きなお玉で  
よいしょ、  
よいしょ!

給食に  
登場!

わあ!  
おおいおなべ!

皮がなんじゅうに  
もなっていたよ!

めしべのひげが、実  
につながっているの  
を初めて知ったよ。