

令和6年 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)		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
旬の味	3(火)	ごはん 牛乳 豚丼 カムカム	620kcal 24.6g	732kcal 29.0g	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 しろねぎ ごぼう なし	こめ さとう	あぶら ごま	
なし	4(水)	夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ とうもろこし	604kcal 22.5g	720kcal 26.4g	ぶたにく チキンハム	牛乳 わかめ くわかめ 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 ブッキーニ コーン キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	
旬の味 かぼちゃ・なす ブッキーニ ピーマン	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 にがうり 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 こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
にがうり	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 33.9g	716kcal 40.7g	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし) くわかめ	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	
旬の味	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	646kcal 23.8g	773kcal 28.1g	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 さいいんげん	たまねぎ にがうり	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
かぼちゃ	10(火)	ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 焼きしゅうまい 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 しろねぎ もやし	こめ さとう でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	
なす まめまめ	11(水)	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)	611kcal 24.1g	725kcal 28.4g	ぶたにく だいず 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 さとう じゃがいも	あぶら	
旬の味	12(木)	ごはん 牛乳 とうがんのすまし汁 鮭の南蛮漬け キャベツのごまあえ	603kcal 26.7g	701kcal 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	
とうがん	お誕生日	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	612kcal 20.8g	720kcal 24.2g	ぶたにく ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが はくさい 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
食育の日	17(火)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 鱈のピリカラ ほうれん草のおひたし	650kcal 26.1g	778kcal 31.0g	あぶらあげ みそ いわし かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	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	
お月見 (17日)	18(水)	ごはん 牛乳 お月見団子汁 和風ハンバーグ 赤じそ和え お月見ゼリー	661kcal 22.4g	775kcal 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 たまねぎ もやし きゅうり	こめ もち さとう でんぶん おつきみゼリー		
旬の味	19(木)	いろいろごはん (減量) 牛乳 クイツィオのジャージャー麺 荳わかめサラダ	616kcal 22.4g	735kcal 26.3g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 くわかめ	だいこん にんじん チンゲンサイ	コーン しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう クイツィオ	あぶら	
	20(金)	ごはん 牛乳 ぎょうざスープ チンジャオロース コーンサラダ	611kcal 22.7g	729kcal 26.6g	ぶたにく	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 こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら	
ピーマン	旬の味	24(火)	ごはん 牛乳 もずく汁 かぼちゃと鶏肉のごまがらめ きゅうりの香味漬け	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 さとう でんぶん	あぶら ごま
かぼちゃ	こつこつ	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 27.9g	804kcal 32.8g	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 さいいんげん	もやし しょうが きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも	
旬の味	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 にがうり もやし きりぼしだいこん	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら	
にがうり	旬の味	27(金)	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	613kcal 22.7g	731kcal 26.6g	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
なす	旬の味	30(月)	鶏飯 牛乳 豆腐のすまし汁 秋刀魚の塩焼き かつお和え	633kcal 31.1g	756kcal 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
さんま	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。					

今月の地場野菜

にんにく じゃがいも キャベツ あおねぎ ピーマン かぼちゃ たまねぎ

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上ではもう秋ですが、残暑厳しい日が続いています。

夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

十五夜と行事食

今年の十五夜は9月17日です。十五夜は「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

月見団子

満月に見立てた丸いだんごを15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「いも名月」とも言い、里いもをお供えしたり、さといも料理を食べたりする風習があります。