

令和6年 10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)		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 さつまいも	1(火)	ゆうきのうほう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 わかめスープ はるま ちゅうかあ 春巻き 中華和え	606kcal 17.2g	698kcal 19.5g	とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ コーン もやし しょうが	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
	2(水)	あきやさい ゆうきのうほう つく 秋野菜カレー (有機農法で作られたごはん) 牛乳 ひじきサラダ	647kcal 23.2g	773kcal 27.3g	ぶたにく チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	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	こめ さつまいも さとう	あぶら
旬 さつまいも	3(木)	ゆうきのうほう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 けんちん汁 いわし ぼ きりぼじだいこん いた 鰯のみりん干し 切干大根の炒めナムル	615kcal 28.6g	741kcal 34.9g	とうふ いわし ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ だいこん ごぼう きりぼしだいこん	こめ さとう	ごま ごまあぶら
	4(金)	ゆうきのうほう つく 有機農法で作られたごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 あか あ チキンチキンごぼう 赤じそ和え	645kcal 26.7g	772kcal 31.7g	あぶらあげ みそ とりにく	牛乳	にんじん こまつな あかじそ	たまねぎ ぶなしめじ ごぼう もやし きゅうり	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら
旬 さつまいも	7(月)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 だいがく そくせきづ 大学いも 即席漬け	655kcal 20.1g	783kcal 23.4g	ぶたにく やきどうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが はくさい えのきたけ しろねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま
	8(火)	ごはん 牛乳 野菜スープ ハムステーキ ツナサラダ	603kcal 25.7g	713kcal 30.1g	とりにく ハム ツナ(まぐろ)	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
目の愛護デー	9(水)	ごはん 牛乳 キャベツのスープ煮 とりにく あ くき 鶏肉のから揚げ 茎わかめサラダ	622kcal 29.9g	751kcal 35.9g	チキンフランク うずらたまご とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが もやし コーン	コッペパン でんぶん さとう	あぶら
	10(木)	ごはん 牛乳 沢煮碗 さけ やさい さけ やさい 鮭のちゃんちゃん焼き (鮭・野菜) ブル・ハリーゼリー	604kcal 31.1g	710kcal 36.7g	ぶたにく とうふ さけ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ ぶなしめじ	こめ さとう ブル・ハリーゼリー	あぶら
旬 さつまいも	11(金)	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 ぶたにく や あ 豚肉のしょうが焼き もやしのかつお和え	610kcal 28.8g	727kcal 34.2g	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ	なめこ たまねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら
	15(火)	ごはん 牛乳 オニオンスープ ホキのチリソース コーンサラダ	618kcal 24.7g	738kcal 29.2g	チキンウインナー とうふ ほき	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	こめ でんぶん さとう	あぶら
旬 黒豆の枝豆	16(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 くろまめ えだまめ つくだに 黒豆の枝豆 キャベツのおひたし のり佃煮	602kcal 27.4g	715kcal 32.5g	とりにく あつあげ ちくわ チキンハム	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ くろえだまめ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	17(木)	わかめごはん (減量) 牛乳 和風きのこスパゲティ ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング 果物 (柿)	677kcal 20.3g	797kcal 23.6g	ベーコン	わかめ 牛乳	ピーマン にんじん	エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム しいたけ たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり かき	こめ スパゲティ さとう	クリームあぶら マヨネーズ ふう ドレッシング
旬 食育の日	18(金)	ごはん 牛乳 吉野汁 さば や と さ に 鯖のしょうが焼き こんにやくの土佐煮	661kcal 30.2g	784kcal 35.6g	とりにく とうふ さば ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが こんにやく れんこん	こめ でんぶん さとう	
	21(月)	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 さつまいものかき揚げ れんこんのきんぴら	636kcal 20.9g	760kcal 24.4g	とうふ ちくわ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん みつば さやいんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん こんにやく	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
コツコツ	22(火)	ごはん 牛乳 中華スープ 焼きしゅうまい (小2 中3個) チャプチェ	616kcal 24.0g	752kcal 29.3g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ コーン にんにく たけのこ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ ばんこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま
	23(水)	ごはん 牛乳 姫路おでん かえりちりめんの揚げ煮 野菜の甘酢和え	601kcal 26.8g	716kcal 31.9g	ちくわ あつあげ さかなすりみ とりにく チキンハム	牛乳 こんぶ かえりちりめん (いわし)	にんじん こまつな	だいこん こんにやく しょうが もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
世界の味	24(木)	ごはん 牛乳 呉汁 とりにく や そう 鶏肉のスタミナ焼き ほうれん草のおひたし	603kcal 30.4g	719kcal 36.3g	あぶらあげ だいず とうにゅう みそ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら
	25(金)	ゆばごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 しろみざかな 白身魚のフライ キャベツとツナの和え物	621kcal 29.0g	738kcal 34.2g	とりにく ゆば かまぼこ とうふ ほき ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう ばんこ こむぎこ	あぶら
旬 韓国	28(月)	ビビンバ (肉の具・ナムル) 牛乳 トックスープ	615kcal 25.1g	733kcal 29.7g	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう もやし	こめ トック さとう	あぶら ごまあぶら
	29(火)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 メバルの柚庵焼き ビーフン炒め	602kcal 28.2g	715kcal 33.1g	ぶたにく めばる ベーコン	牛乳	にんじん あおねぎ にら	だいこん こんにやく ゆず たまねぎ キャベツ	こめ さといも でんぶん ビーフン	あぶら
旬 里いも	30(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 おろしハンバーグ 白菜のごま和え	609kcal 25.3g	721kcal 29.5g	とうふ みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい	こめ じゃがいも でんぶん さとう	ごま
	31(木)	ガーリックライス 牛乳 鶏野菜スープ かぼちゃコロツケ 海藻サラダ	641kcal 21.5g	762kcal 25.1g	ベーコン とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく たまねぎ コーン ぶなしめじ もやし キャベツ きゅうり	こめ パンこ こむぎこ 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」の皆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。

里いも じゃがいも 黒豆の枝豆

★4・10・11・24・28・30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。