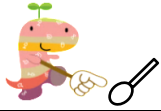


令和6年 10月

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 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 キャベツ 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） ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきサラダ	648kcal 23.3g	775kcal 27.4g	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
	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 いわず ぼ きりぼしだいこん いた 鰯のみりん干し 切干大根の炒めナムル	614kcal 28.4g	741kcal 34.6g	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
旬の味 さつまいも	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 チキンチキンごぼう 赤じそ和え	646kcal 27.0g	772kcal 32.0g	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
	7(月)	ぎゅうにゅう なべ 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 こんにゃく 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)	ぎゅうにゅう やさい ピラフ 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
郷土料理 北海道	9(水)	ぎゅうにゅう に コッパバン 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	コッパバン でんぶん さとう	あぶら
	10(木)	ぎゅうにゅう さわにわん ごはん 牛乳 沢煮碗 目の愛護デー さけ や さけ やさい 鮭のちゃんちゃん焼き（鮭・野菜） ブルーベリーゼリー	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 こんにゃく キャベツ ぶなしめじ	こめ さとう ブルーベリーゼリー	あぶら
	11(金)	ぎゅうにゅう しる 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
まめまめ	15(火)	ぎゅうにゅう 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	621kcal 25.5g	741kcal 30.2g	チキンウイナー 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
	16(水)	ぎゅうにゅう に 旬の味 ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 黒豆の枝豆 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	こんにゃく 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)	げんりよう ぎゅうにゅう 旬の味 わかめごはん（減量） 牛乳 わふう くだもの かき 和風きのこスパゲティ ごぼうサラダ 果物（柿）	673kcal 20.3g	798kcal 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 しいたけ マッシュルーム 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	オリーブあぶら マヨネーズ
食育の日	18(金)	ぎゅうにゅう よしのしる ごはん 牛乳 吉野汁 さば や と さに 鯖のしょうが焼き こんにゃくの土佐煮	657kcal 30.2g	779kcal 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 こんにゃく れんこん	こめ でんぶん さとう	
	21(月)	ぎゅうにゅう じる 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 こんにゃく	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
	22(火)	ぎゅうにゅう ちゅうか ごはん 牛乳 中華スープ 焼きしゅうまい 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 パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま
こつこつ	23(水)	ぎゅうにゅう ひめじ 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 さかなずりみ 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 こんにゃく たまねぎ しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	24(木)	ぎゅうにゅう こじる 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	601kcal 31.0g	716kcal 37.0g	あつあげ 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)	ぎゅうにゅう とうふ じる ゆばごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 しろみぎかな 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 パンこ こむぎこ	あぶら
旬の味 さといも	28(月)	にく ぎゅうにゅう ピビンバ（肉・ナムル） 牛乳 トックスープ	616kcal 25.1g	735kcal 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)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 のっぺい汁 ゆうあん や いた メバルの柚庵焼き ビーフン炒め	604kcal 28.2g	717kcal 33.2g	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 こんにゃく ゆず たまねぎ キャベツ	こめ さといも でんぶん ピーファン	あぶら
	30(水)	ぎゅうにゅう たま しる ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 はくさい あ 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
ハロウィン	31(木)	ぎゅうにゅう とり やさい ガーリックライス 牛乳 鶏野菜スープ かいそう かぼちゃクロquette 海藻サラダ	647kcal 21.5g	769kcal 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・ハヤシ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

◆10月は『ひようご食育月間』です◆

食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物の恩恵に感謝して、みんなで食育活動に取り組みましょう！

にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ さつまいも 青ねぎ 白ねぎ 黒豆の枝豆 里いも ピーマン