

令和6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 中学校	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 栗	1(金) 丹波栗ごはん 牛乳 きのこのみそ汁 鱈の照り焼き 卵の花	606kcal 31.6g	719kcal 37.3g	とうふ みそ さわら とりく おから	牛乳	にんじん あおねぎ	えのきたけ ぶなしめじ しいたけ たまねぎ ごぼう しろねぎ	こめ くり さとう でんぶん	あぶら
旬の味 さつまいも	5(火) ごはん 牛乳 もずく汁 さつまいもと鶏肉の揚げ煮 キャベツのごま和え	657kcal 26.8g	786kcal 31.8g	とうふ かまぼこ とりく	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま
丹波の味 大納言小豆	6(水) まいたけごはん (減量) 牛乳 丹波大納言小豆のぜんざい 鮭の塩焼き チンゲン菜ともやしの和え物	645kcal 31.4g	768kcal 37.0g	とりく あぶらあげ さけ かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ごぼう まいたけ もやし	こめ さとう もち あずき	あぶら
	7(木) ごはん 牛乳 なめこ汁 和風ハンバーグ ゆばサラダ	617kcal 25.8g	731kcal 30.2g	あぶらあげ みそ とりく ゆば	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ なめこ だいこん もやし きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら
いい歯の日	8(金) ごはん 牛乳 豚じゃが めざしの素焼き はりはりごぼう	637kcal 29.5g	788kcal 40.2g	ぶたにく あつあげ	牛乳 いわし	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
旬の味 さつまいも	11(月) さつまいもごはん 牛乳 沢煮椀 焼き鱈のゆずみそかけ キャベツのおひたし	638kcal 27.7g	756kcal 32.5g	とりく とうふ さば みそ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	こんにやく だいこん ゆず キャベツ	こめ さつまいも さとう	ごま
	12(火) ごはん 牛乳 親子煮 野菜の甘酢和え ライチゼリー	630kcal 27.4g	745kcal 32.6g	とりく こうやどうふ たまご ちくわ チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう ライチゼリー	
こつこつ	13(水) ごはん 牛乳 豚汁 れんこんのかき揚げ 大豆のひじき煮	660kcal 25.3g	790kcal 30.0g	ぶたにく とうふ みそ ちくわ だいず あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう もやし しろねぎ れんこん たまねぎ	こめ でんぶん こめ さとう	あぶら
旬の味 りんご	14(木) 秋野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 フルーツポンチ	645kcal 20.0g	772kcal 23.3g	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 ナタデココ みかん パイナップル もも りんご	こめ おおむぎ さつまいも	あぶら
お誕生日	15(金) 手巻きずし (酢飯 チキンウインナー ごまたくあん ツナサラダ 焼きのり) 牛乳 吉野汁	638kcal 28.0g	776kcal 34.1g	とりく とうふ チキンウインナー ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	たまねぎ こんにやく たくあん きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごま
食育の日	18(月) ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鶏肉の酒かす風味焼き 切干大根の煮物	610kcal 33.0g	728kcal 39.6g	かまぼこ とうふ とりく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ きりぼしだいこん	こめ さけかす さとう	あぶら
	19(火) わかめごはん (減量) 牛乳 クイツティオの担々麺 鱈フライ れんこんサラダ	669kcal 23.6g	802kcal 27.8g	ぶたにく みそ とうにゅう あじ	わかめ 牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし れんこん キャベツ きゅうり	こめ クイツティオ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま
旬の味 みかん	20(水) ごはん 牛乳 鶏肉とさといもの五目煮 水菜のサラダ 果物(みかん)	621kcal 26.1g	729kcal 30.7g	とりく さかなすりみ ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん みずな	しょうが だいこん こんにやく ごぼう キャベツ みかん	こめ さといも さとう	あぶら
	21(木) ごはん 牛乳 野菜スープ 高野豆腐のあんかけ 小松菜の香味漬	616kcal 20.8g	735kcal 24.3g	ベーコン こうやどうふ とりく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ しろねぎ だいこん きゅうり しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら
和食の日	22(金) ごはん 牛乳 飛鳥汁 鰯のかば焼き ほうれん草のおひたし	681kcal 29.8g	816kcal 35.5g	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ いわし かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ	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
世界の味 中国	25(月) ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きぎょうざ 春雨サラダ	672kcal 26.7g	823kcal 32.4g	ぶたにく とうふ みそ とりく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
	26(火) ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 鱈の甘酢かけ 小松菜のおひたし	605kcal 27.2g	721kcal 32.3g	かまぼこ とうふ たら	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
こつこつ	27(水) ごはん 牛乳 おでん 手作りひじきふりかけ 白菜の和え物	600kcal 24.9g	714kcal 29.5g	あつあげ さかなすりみ ちくわ うずらたまご かつおぶし チキンハム	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにやく はくさい	こめ じゃがいも さとう	ごま
カムカム	28(木) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 鶏肉のスタミナ焼き 茎わかめのきんぴら	602kcal 30.4g	718kcal 36.3g	とうふ みそ とりく	牛乳 くわわかめ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが れんこん こんにやく えだまめ	こめ さといも さとう	ごまあぶら あぶら ごま
	29(金) ごはん 牛乳 豆乳コーンスープ 米粉のハムカツ こんにやくサラダ	639kcal 21.5g	764kcal 25.2g	ぶたにく とうにゅう ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン こんにやく キャベツ きゅうり	こめ こめこ さとう じゃがいも	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・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

にんにく しょうが くり キャベツ しいたけ さつまいも 青ねぎ 白ねぎ 里いも 白菜 ほうれん草 大根



11/6(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。

丹波大納言小豆