

令和6年 11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・高学年	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	
世界の味	1(金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	673kcal 26.5g	824kcal 32.1g	ぶたにく とうふ みそ とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ほうししいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう どんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
中国旬	5(火)	ごはん 牛乳 もずく汁	657kcal 26.8g	786kcal 31.8g	かまぼこ とうふ とうふ	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 どんぶん さとう	あぶら ごま
さつまいも旬	6(水)	丹波菜ごはん 牛乳 きこのみそ汁	610kcal 29.9g	724kcal 35.2g	とうふ みそ さわら だいず あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	えのきたけ ぶなしめじ しいたけ たまねぎ こんにゃく	こめ くり さとう どんぶん	あぶら
くり	7(木)	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁	594kcal 26.1g	707kcal 31.0g	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 どんぶん さとう	あぶら
かむかむ旬	8(金)	ごはん 牛乳 豚じゃが	639kcal 29.6g	791kcal 40.4g	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 こんにゃく たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
旬	11(月)	さつまいもごはん 牛乳 さわにわん	651kcal 28.9g	771kcal 34.0g	とうふ とうふ さば みそ チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	こんにゃく だいこん ゆず きゅうり もやし	こめ さつまいも さとう	ごま
さつまいもこつこつ	12(火)	ごはん 牛乳 おでん	615kcal 25.7g	733kcal 30.4g	あつあげ さかなすりみ ちくわ うずらたまご かつおぶし ゆば	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	こんにゃく だいこん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら
かむかむ旬	13(水)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁	619kcal 30.4g	739kcal 36.3g	あぶらあげ みそ とうふ	牛乳 くまわかめ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが れんこん こんにゃく えだまめ	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま
旬りんご	14(木)	秋野菜カレー (ごはん) 牛乳	644kcal 19.8g	770kcal 23.1g	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 パイン もも りんご	こめ さつまいも	あぶら
さつまいも	15(金)	ごはん 牛乳 豆乳コーンスープ	641kcal 21.7g	766kcal 25.4g	ぶたにく とうふ ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン こんにゃく 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
丹波の味	18(月)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁	612kcal 32.9g	730kcal 39.5g	かまぼこ とうふ とうふ 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 さつまいも さとう	あぶら
酒かす食育の日	19(火)	ごはん 牛乳 なめこ汁	664kcal 26.0g	795kcal 30.9g	あぶらあげ みそ いわし ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん あおねぎ みずな	たまねぎ なめこ だいこん もやし しょうが キャベツ	こめ どんぶん さとう	あぶら
丹波の味	20(水)	まいたけごはん (減量) 牛乳	649kcal 31.6g	773kcal 37.2g	とうふ あぶらあげ さけ	牛乳	チンゲンサイ	ごぼう まいたけ もやし	こめ さとう もち あずき	あぶら
丹波大納言小豆のぜんざい	和食の日	21(木)	ごはん 牛乳 飛鳥汁	634kcal 29.1g	752kcal 34.3g	ぶたにく とうふ とうふ みそ とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	こめ じゃがいも さとう どんぶん	
和食の日	22(金)	わかめごはん (減量) 牛乳 クイツィオの担々麺	648kcal 23.5g	775kcal 27.6g	ぶたにく みそ とうふ あじ	わかめ 牛乳	にんじん いら	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 クイツィオ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま
旬	25(月)	ごはん 牛乳 鶏肉と里芋の五目煮	600kcal 25.5g	703kcal 30.0g	とうふ さかなすりみ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにゃく ごぼう キャベツ みかん	こめ さつまいも さとう	あぶら
みかん	26(火)	ごはん 牛乳 野菜スープ	613kcal 20.9g	732kcal 24.5g	ベーコン こうやどうふ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほうししいたけ しろねぎ だいこん きゅうり しょうが	こめ どんぶん さとう	あぶら
お誕生日	27(水)	手巻きずし (酢飯・チキンウイナー(小2 中3本))	640kcal 28.0g	779kcal 34.1g	チキンウイナー ツナ(まぐろ) とうふ	のり 牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり たかあん たまねぎ こんにゃく	こめ さとう どんぶん	ごま
28(木)	ごはん 牛乳 親子煮	621kcal 26.7g	732kcal 31.7g	とうふ とうふ たまご かまぼこ チキンハム	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ ほうししいたけ	こめ じゃがいも さとう ライチゼリー		
29(金)	ごはん 牛乳 豚汁	663kcal 25.2g	794kcal 29.8g	ぶたにく とうふ みそ ちくわ あぶらあげ おから	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	ごぼう もやし しろねぎ れんこん たまねぎ ほうししいたけ こんにゃく	こめ こめこ どんぶん 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☆JA丹波ひかみ青垣営農経済センター「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。

★1・6・11・13・18・19・21・
22・29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。

20日には、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予定
です。
丹波のあずきー

里いも くり 玉ねぎ ごぼう さつまいも 青ねぎ 白ねぎ 白菜